

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดฟุ้งแม่แล้วหรือยัง

ความสุขหลังพวงมาลัย
แก๊กซี่ปริญญากโท

ถอดรหัสพันธุกรรม
รักษามะเร็งแม่นยำ

เรื่องเล่าแสนเสนาะ
ของทนายาคครูเอื้อ สุนทรสนาน

แจกฟรี | Free Copy

นิตยสารรายเดือน ปีที่ 4 ฉบับที่ 43 | เมษายน 2562 | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunclub



- 3 Editor's Note
- 6 Cover Story
ความสุขหลังพวงมาลัย ..ก็ก๊อปปี้ปริญญาโท
- 12 Senior 4.0
AI ปัญญาประดิษฐ์ ใกล้เคียงกว่าที่คิด
- 14 Share & Care
บ้านสวนแห่งรัก...
วิถีรักสามะเรียงด้วยธรรมชาติบำบัด
- 16 หนูนุดักฟังเรื่องเล่า
เรื่องเล่าแสนเสนาะ ของทายาทครูเอื้อ สุนทรสนาน
- 20 Life Matter
8 ท่าอหังค์ ออกกำลังกายไกลเบาหวาน
- 22 O-Health
Precision Medicine
ถอดรหัสพันธุกรรมคนไทย เพื่อรักษามะเร็งแม่นยำ
- 24 O-lunla Trip
เที่ยวเมืองรอง ลองแล้วจะรัก นครปฐม-ราชบุรี



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดสารพิษและปลอดภัย
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่ากับการ
ปลูกต้นขนุน จำนวน 87 ต้น
เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อชดเชยการปล่อย CO₂ ในอากาศ)



นิตยสาร O-lunla (โอ-ลันลา) ISSN : 2465-3810 | บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุพิน รัตนันเสรี | บรรณาธิการ สุพิน รัตนันเสรี |
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วีรภา ดำสนธิ | ผู้ช่วยบรรณาธิการ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุริดา บุปผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนุญ จงวัฒนานุกูล
ถ่ายภาพ เนาวรัตน์ บุญวิภาส | พิสูจน์อักษร กันธิชา สุระเกียรติชัย | ฝ่ายการตลาดและกิจกรรม ศุภาญา รัตนันเสรี

บริษัท เปเปอร์คอร์ต จำกัด 32/9 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

โทร. 0 2887 4830 | โทรสาร 0 2887 0486 | อีเมล olunlaclub@gmail.com



[olunlaclub](https://www.facebook.com/olunlaclub)



[@olunlaclub](https://www.line.me/@olunlaclub)



www.olunla.net

ติดต่อโฆษณา ศุภาญา รัตนันเสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919

เรื่องสนุกหลังเกษียณ



ภาพประกอบ : Unsplash.com

เมื่อต้นเดือนเมษายนที่ผ่านมา นิตยสารโอ-ลันลาได้ไปร่วมงาน “กัม กราบ กอด สังคมผู้สูงอายุไร้ความรุนแรง” ของ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่ศูนย์ราชการ แจ้งวัฒนะ

ในงานนอกจากจะมีการแสดงที่โชว์ศักยภาพผู้สูงอายุจากชุมชนต่างๆ แล้ว ยังมีไฮไลต์น่าสนใจคืองานออกร้านที่เดินเพลิน ชิมอร่อย ช้อปสนุก อาทิ แหนมจากลำปาง เสื้อย้อมครามจากสกลนคร ผ้าทอเชียงใหม่ ว้าวปัตตานี ข้าวยาปักข์ใต้ งานเดคูพาก็มา ปั้นรูป ทองเหลืองลงยา พับกุหลาบใบเตย ทำดอกไม้ถွ่น่อง สอนทำกล้วยแขก นึ่งพริกั่วแปบกันสดๆ น้ำสมุนไพรรักษาโรคในใบกะเพรา ฯลฯ

ที่น่าสนใจคือ ร้านรวงเหล่านี้ล้วนมี “ผู้สูงอายุ” เป็นกำลังสำคัญ ถ้าไม่เป็นนางกวักหน้าร้านก็สาละวนกับการเตรียมของอยู่ด้านหลัง 😊 สังเกตว่าพวกท่านสนุกกับการทำงาน บางท่านเป็นอาชีพเดิมที่ทำอยู่แล้วเป็นประจำ บางท่านเพิ่งเริ่มเรียนรู้อาชีพใหม่ในวัย 70 บางท่านนั่งรถมาจากใต้สุดแดนสยาม นั่งรถมาสองวัน ขายของสองวัน นั่งกลับอีกสองวัน ก็เหนื่อยเอากการ แต่เห็นสีหน้าและพูดคุยด้วยแล้วสัมผัสได้ว่าท่านมีความสุข สนุก

ไม่ใช่สนุกแค่ว่าขายของได้เงิน แต่การได้ทำงาน ได้เคลื่อนไหวทำโน่นทำนี่อย่างพอเหมาะพอควรสมวัย ช่วยเพิ่มความกระฉับกระเฉง และการต้องจำ ต้องบริหารจัดการ ต้องคิดเลขทอนเงิน ล้วนเป็นการออกกำลังกาย ช่วยให้ห่างไกลอัลไซเมอร์ด้วย ถ้ามองให้กว้างขึ้น การที่ท่านดูแลพึ่งพิงตนเองได้ก็เป็นการช่วยสร้างความมั่นคงให้ครอบครัว และมีส่วนขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ

ลุงซันแท็กซีที่ขึ้นปกฉบับนี้เป็นอีกตัวอย่างของการเลือกอาชีพใหม่หลังวัยเกษียณให้ตนเอง และยังก้าวไปถึงขั้นการลงทุน คิดต่อยอดจากแท็กซี่คันเดียวเป็นคันที่สอง คันที่สาม นอกจากไม่เฉา ไม่ซึมเพราะได้คุยสนทนากับผู้โดยสารอยู่ตลอดแล้ว ยังมีค่าขนมเนื่อๆ เน้นๆ เดือนเดือนหนึ่งเป็นตัวเลขถึง 5 หลัก

เห็นพวกท่านแล้ว ทำให้มั่นใจว่าชีวิตหลังเกษียณสนุกกว่าที่คิด!!

สุพิน ธนวัฒน์เสรี

บรรณาธิการ



“กองทุนรวม แบบไหน (ไม่รวม LTF และ RMF) เหมาะสำหรับลงทุนเพื่อวัยเกษียณ”

ถ้าพูดถึงการลงทุนของวัยผมสีดอกเลา คงหนีไม่พ้น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Provident Fund : PVD) กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Retirement Mutual Fund : RMF) หรือกองทุนรวมหุ้นระยะยาว (Long Term Equity Fund : LTF) เพราะเป็นกองทุนที่บังคับตัวเองให้ต้องลงทุนยาว ที่สำคัญกองทุนเหล่านี้ยังติดเงื่อนไขทางด้านภาษี ทำให้เราไม่อยากจะรีบขายออกมา แต่ถ้าเป้าหมายของเราไม่ใช่เพื่อสิทธิประโยชน์ทางด้านภาษีก็สามารถลงทุนในกองทุนเปิดทั่วไปได้ แต่จะลงทุนอย่างไรรั้น ลองมาดูกันว่าตัวเลือกอะไรบ้าง

เป้าหมายเพื่อให้เราถือไม้เท้าอย่างมีคุณภาพ (เกษียณ) สิ่งนี้สำคัญมาก พลาดไม่ได้!

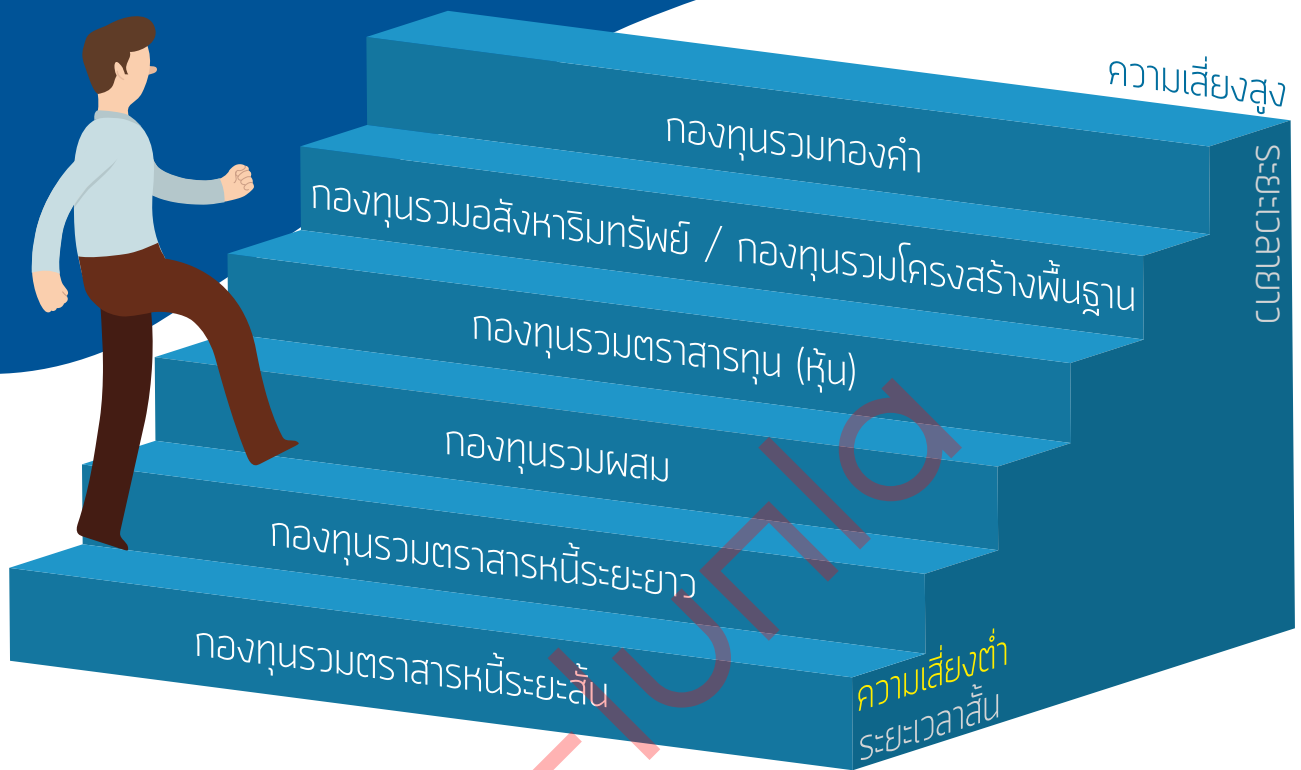
ก่อนลงทุนเพื่อเป้าหมายเกษียณ **อย่าลืม!!** ต้องมีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินก่อน โดยเงินก้อนนี้แนะนำให้ลงทุนในกองทุนรวมตลาดเงิน หรือกองทุนรวมตราสารหนี้ระยะสั้น และมีให้เพียงพอกับภาระที่ต้องรับผิดชอบทุกเดือนประมาณ 6 เท่าของค่าใช้จ่ายรายเดือน

จากนั้นคิดถึงระยะเวลาในการลงทุนรวมถึงความเสี่ยงที่ยอมรับได้ ดังนี้

หากมีระยะเวลาเตรียมตัวก่อนถือไม้เท้าไม่เกิน 3 ปี กลัวขาดทุนเยอะ (ยอมรับความเสี่ยงน้อย) กองทุนที่เหมาะสม : กองทุนรวมตราสารหนี้ระยะสั้น และกองทุนรวมตราสารหนี้ระยะยาว การลงทุนแบบนี้โอกาสในการรับผลตอบแทนจะไม่สูงมากนัก อาจได้ต่ำกว่าเงินเฟ้อ (3%)

สำหรับคนที่ใจใหญ่หน่อย กล้ารับความเสี่ยงเพิ่มขึ้นอีกนิด น่าจะมีโอกาสได้รับผลตอบแทนมากกว่าเงินเฟ้อ ซึ่งต้องลองแบ่งเงินลงทุนประมาณ 10-15% มาลงทุนในกองทุนตราสารทุน (หุ้น)

ถ้าเรามีเวลาเตรียมตัวก่อนถือไม้เท้าสัก 3-7 ปี แล้วยอมรับความเสี่ยงได้กลางๆ ก็เป็นการเพิ่มทางเลือกในการลงทุนให้กับตัวเองมากขึ้นเช่นกัน คราวนี้เราก็สามารถเพิ่มการลงทุนในกองทุนตราสารทุน (หุ้น) ได้ หรือเพิ่มการลงทุนในกองทุนอสังหาฯ/กองทุนโครงสร้างพื้นฐานประมาณ 5-10% เพื่อเพิ่มทางเลือกที่ชอบ + เพิ่มโอกาสที่ใช้ในการลงทุนตามแบบของเรา



แต่หากเรามีการเตรียมพร้อมที่ดี เพอร์เฟกต์สุดๆ นั่นคือ **มีระยะเวลาลงทุนมากกว่า 7 ปีขึ้นไป** ก่อนจะไปถือไม้เท้ายอดทอง หัวไม้เท้าฝั่งเพชร ยิ่งมีระยะเวลาลงทุนนานยิ่งดี แลมรับความเสี่ยงได้สูงมาก (กล้าได้ กล้าเสีย) ยิ่งจะเป็นการเปิดทางเลือกในการหาตัวเลือกการลงทุนให้กับเรามากขึ้นเท่านั้น

คราวนี้แหละ เราสามารถที่จะเลือกลงทุนแบบเนื่อๆ เน้นๆ ในกองทุนหุ้น กองทุนอสังหาฯ หรือกองทุนโครงสร้างพื้นฐาน แลมเพิ่มการลงทุนในกองทุนทองคำอีกประมาณ 5-10% เพื่อเป็นการกระจายและเพิ่มโอกาสในการลงทุนงานนี้พวกสายเปย์ชอบแน่

การลงทุนเพื่อเตรียมตัวถือไม้เท้ายอดทอง หัวไม้เท้าฝั่งเพชร เพื่อที่จะอยู่กับคนที่เรารักนานๆ นั้น สามารถเลือก

ลงทุนในกองทุนได้ทุกประเภท เพียงแค่ต้องถามตัวเองก่อนว่า เรามีระยะเวลาในการลงทุนมากแค่ไหน รับผิดชอบต่อความเสี่ยงได้มากไหม ที่สำคัญ **อย่าลอกเลียนแบบการลงทุนของคนอื่น** โดยเฉพาะของเพื่อน เพราะเราไม่รู้หรอกว่า ที่เพื่อนลงทุนเขามีเป้าหมายอะไร ความกังวลเป็นอย่างไร **ทำตามทางของคุณ นี่แหละดีที่สุด**

ก่อนลงทุนต้องรู้นโยบายของกองทุนที่จะลงทุนก่อน และเมื่อเกษียณแล้ว อย่าปล่อยให้เงินที่มีทิ้งไว้เฉยๆ ตามวัย ควรนำไปลงทุนต่อในกองทุนที่มีนโยบายลงทุนในหุ้นบ้าง เพื่อให้เงินยังคงมูลค่าอยู่ ไม่ลดลงตามเงินเพื่อ

โดย อรพรรณ บัวประทุม CFP®
BF Knowledge Center

ความสุขหลังพวงมาลัย

แท็กซี่ปริญญาโท

ก่อนเกษียณ ถ้าคุณเคยเป็นผู้บริหารระดับสูง เคยเป็นพนักงานบริษัทเอกชน เคยเป็นข้าราชการ เมื่อมองหาอาชีพใหม่หลังเกษียณไว้ทำแก้เหงา หรือเพื่อหารายได้เสริมก็ตาม เชื่อว่าหลายคนคงไม่มีไอเดียว่าจะเลือก “ขับแท็กซี่” เป็นอาชีพใหม่

ด้วยทัศนคติของคนไทยมองว่าการขับแท็กซี่คืองานรับจ้าง รายได้น้อย และยังพ่วงด้วยภาพทรงจำในหัวเกี่ยวกับชาวแท็กซี่ถูกปล้นชิง หรือไม่ก็เป็นฝ่ายปล้นชิงผู้โดยสาร เท่านั้นไม่พอ แอปพลิเคชันแท็กซี่จากต่างประเทศที่รุกเข้ามาทำตลาดในประเทศไทย ทำให้ยากหากคิดว่าจะขับแท็กซี่เป็นอาชีพอิสระ ไม่สังกัดแอปฯ ไม่สังกัดอยู่ ไม่สังกัดสหกรณ์

อ่านเรื่องนี้แล้วคุณอาจมีทัศนคติใหม่ต่อแท็กซี่ โดยเฉพาะลุงขับแท็กซี่ท่านนี้ อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยเอกชนชั้นนำที่เริ่มขับแท็กซี่หลังวัย 60 ซึ่งตอนเริ่มแรกต้องต่อสู้ความคิดกับคนในครอบครัวตนเอง

ปัจจุบัน นอกจากสร้างรายได้ 5 หลักต่อเดือน ยังสร้างแรงบันดาลใจความคิด สร้างมาตรฐานการบริการและป้อนลูกค้าให้กับแท็กซี่ในเครือข่าย

เจ็บใจแท็กซี่!!

“ผมเคยใช้ชีวิตและทำงานที่ต่างประเทศ ฝรั่งเศส เบลเยียม แท็กซี่บ้านเขาแต่งตัวสุภาพ ใส่เชิ้ต ผูกไท พุดจาเรียบร้อย บ้านเราแท็กซี่ส่วนใหญ่ดี มีเพียงส่วนน้อยที่มีพฤติกรรมไม่ดี แต่กลายเป็นข่าวใหญ่ ทำให้วงการพลอยไม่ดีไปด้วย” วิศิษฐ์ สิงห์เสนห์ เริ่มต้นทำความจากประสบการณ์แดนไกลที่ตนเคยเห็น

จุดเปลี่ยนที่ทำให้วิศิษฐ์ตัดสินใจว่าจะขับแท็กซี่มาจากเรื่องเล็กๆ ที่ไม่เล็ก

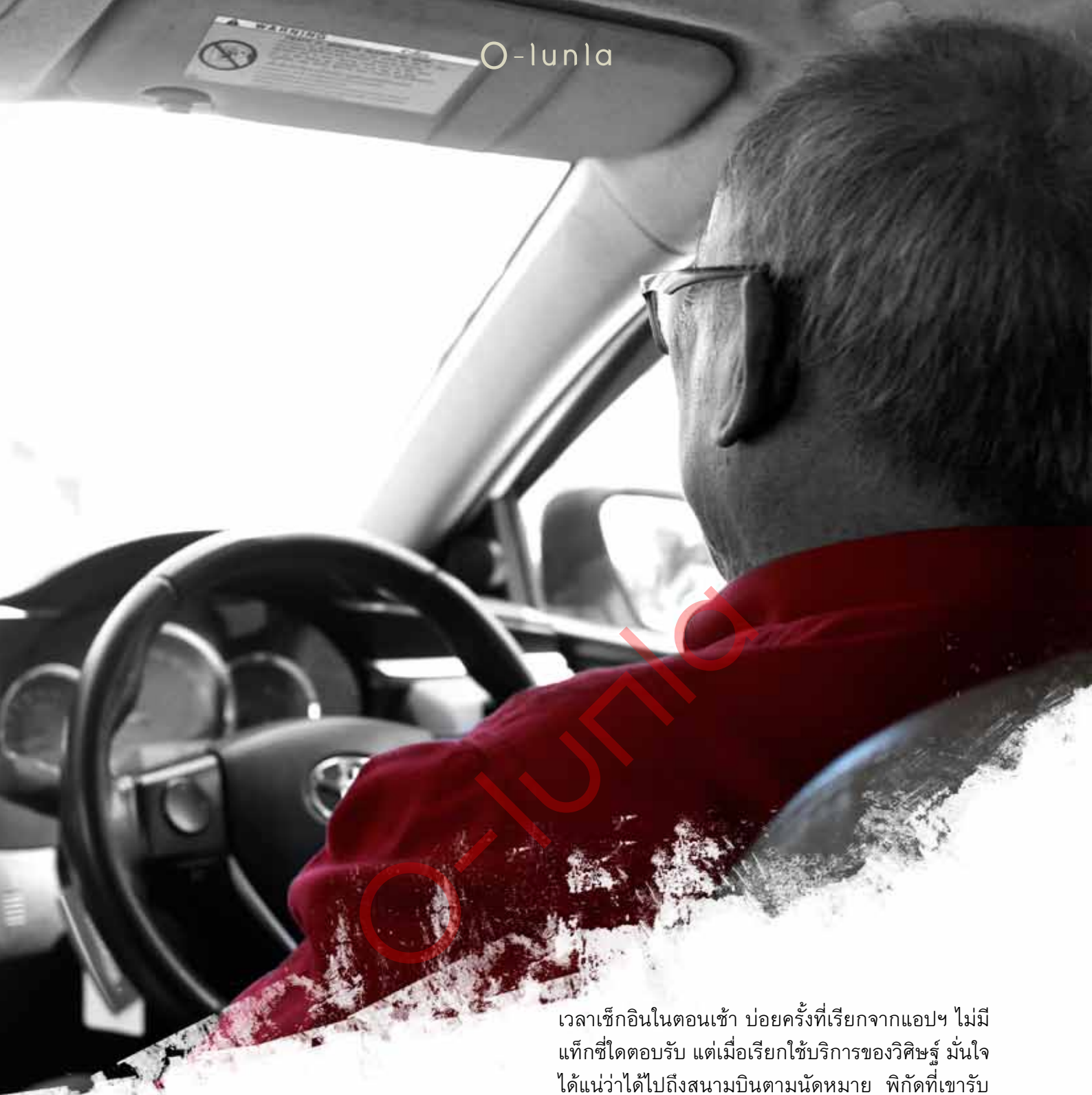
วันนั้นวิศิษฐ์มีอาการปวดท้อง เรียกแท็กซี่ 5 คันมารับที่บ้าน ไม่มีคนไหนมา เขาไปหาหมอด้วยความช่วยเหลือของเพื่อนบ้าน “ผมบอกกับตัวเองว่า ถ้าผมหายจะไปขับแท็กซี่ จะรับผู้โดยสารทุกราย ไม่ปฏิเสธจะเป็นแท็กซี่ที่ดี”

แล้วเขาก็เริ่มขับแท็กซี่จริงๆ เริ่มจากเช่ารถจากอู่หลักการง่าย ๆ คือไม่ปฏิเสธลูกค้า หากไม่รู้จักทางก็ขอให้ผู้โดยสารนั้นแหละช่วยบอกทาง ซึ่งแม่นยำเสียยิ่งกว่ากูเกิลแม็ป และยังผูกสัมพันธ์ปูทางให้ลูกค้ามาใช้บริการซ้ำด้วยการแจกเบอร์โทรศัพท์

ในการทำหน้าที่โซเฟอร์ เขามักชวนผู้โดยสารพูดคุยเล่าแลกเปลี่ยนความคิด จนผู้โดยสารขาประจำทราบดีว่า วิศิษฐ์เป็นอดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยเอกชนชื่อดัง สื่อสารภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศสได้

เมื่อลูกค้าคุ้นเคยแทนที่จะเรียกแอปฯ เรียกศูนย์ ก็โทรเรียกคุณลุงวิศิษฐ์ หรืออาจารย์วิศิษฐ์โดยตรง หากงานซ้อนกัน เขาจะโทรติดต่อเพื่อนที่ไว้เนื้อเชื่อใจได้ให้ไปรับแทนโดยการันตีว่าจะได้รับบริการในมาตรฐานเดียวกัน ที่สำคัญ หากขับในกรุงเทพฯ และปริมณฑลจะไม่เอ่ยปาก “ขอราคาเหมา” แต่กดมิเตอร์ตามกฎหมายกำหนด

ทีมงานได้สอบถามจากลูกค้าประจำของวิศิษฐ์ ได้คำตอบว่ารู้สึกพอใจในบริการ โดยเฉพาะเมื่อต้องเดินทางไปสนามบินในเวลาเช้ามืดหรือเวลาตีสองเพื่อให้ทัน



“ผมเคยใช้ชีวิตและทำงานที่ต่างประเทศ
ฝรั่งเศส เบลเยียม แก็กซ์บ้านเขา
แต่งตัวสุภาพ ใส่เชิ้ต ผูกไท พุดจา
เรียบร้อย

เวลาเช็กอินในตอนเช้า บ่อยครั้งที่เรียกจากแอปฯ ไม่มี
แท็กซีไต่ตอบรับ แต่เมื่อเรียกใช้บริการของวิศิษฐ์ มั่นใจ
ได้แน่ว่าได้ไปถึงสนามบินตามนัดหมาย พิกัดที่เขารับ
เป็นประจำคือหมู่บ้านระดับกลางไปจนถึงหมู่บ้านหรู
ย่านถนนราชพฤกษ์-ตลิ่งชัน

“เฉพาะหมู่บ้านนี้เป็นลูกค้าผมหลายคน และ
หมู่บ้านรอบๆ นี่ก็เรียกบริการผม”

Hi Tech หรือ จะสู้ Hi Touch

ทำงานรับใช้พระเจ้า

”

ภรรยาซึ่งทำงานเป็นคุณหมอ แรกๆ นั้นรับไม่ได้ที่
สามีขับแท็กซี วิศิษฐ์แปลกใจเล็กน้อยว่าทำไมจึงมี
ทัศนคติเช่นนี้ ในเมื่อตนเองทำอาชีพสุจริต



เมื่อคุยกันไม่รู้เรื่อง ก็รอบลายเดือนแล้วกัน ให้เงินช่วยปรับทัศนคติ

พอถึงปลายเดือน วิศิษฐ์นำเงินส่งให้ภรรยา 10,000 บาท และยืนยันจะทำอาชีพนี้ต่อไป

หลักการง่ายๆ ไม่ว่าจะป็นอาจารย์ ขับแท็กซี่ หรือจะทำอาชีพใดๆ ก็ตาม วิศิษฐ์ทำเพื่อถวาย “พระ” หรือ “พระผู้เป็นเจ้า”

ครอบครัวของวิศิษฐ์นับถือคริสต์นิกายคาทอลิก เขาเกิดย่านสัมพันธวงศ์ เติบโตมากับโบสถ์กาลหว่าร์ เรียนอัสสัมชัญ บางรัก ทุนยุคราชาธิราชวรมหา พ.อีแลร์ และบราเดอร์หลุยส์ (วิริยะ ฉันทวโรดม) ผู้สร้างลูกศิษย์ลูกหาเก่งๆ ออกสู่สังคมมากมาย

เขาหลงใหลในรสพระธรรม ถึงขั้นเตรียมพร้อมก่อนเป็นนักบวช (pre-priest) โดยต้องศึกษาเล่าเรียนถึง 8 ปี ระหว่างที่เขาบวชเรียนก็ทำหน้าที่ช่วยดูแลเด็กๆ และโรงเรียนไปด้วย

วันหนึ่งฝนตกหนัก ฟ้าคำราม เด็กๆ เล่นฟุตบอลกลางสนามไม่ยอมเลิก!

เขาลงไปตอนเด็กๆ ให้กลับเข้าชายคา โดยไม่ทันคาดคิด เขาโดนฟ้าผ่าล้มลง เด็กน้อยคนหนึ่งเสียชีวิตทันที ตัวเขารอด แต่ร่างกายรวนไปหมด หน้าเหลืองตัวเหลืองเหมือนคนเป็นดีซ่าน เขาต้องเข้าออกโรงพยาบาลอยู่ 5 ปี ไปทั้งโรงพยาบาลเซนต์หลุยส์และโรงพยาบาลจุฬา เพื่อรักษาตามอาการ จากนั้นแรกก็นำตัวส่งโรงพยาบาล ตลอดจนการ

รักษาครั้งต่อๆ มา กำลังว่าจะเป็นจะตาย หรือจะดีจะร้าย เขาอธิษฐานต่อพระไว้ว่า หากพระผู้เป็นเจ้าไม่ประสงค์ให้เขามีชีวิต โปรดนำเขาไปอยู่ด้วย แต่หากประสงค์ให้เขามีชีวิตต่อ เขาจะทำแต่คุณงามความดี ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้คน

วันหนึ่งมีผู้แนะนำให้รู้จักหมอคนหนึ่ง

“หมอให้ผมนอนบนแผ่นสังกะสี แล้วเอาน้ำรดลงไปบนตัวผม เหมือนการถ่ายกระแสไฟฟ้าออกจากตัวผม ผ่านสังกะสีลงไป เป็นการรักษาแบบวิทยาศาสตร์ จากวันนั้นผมดีขึ้นจนผิดสังเกต”

เขารักษาตัวไปพร้อมกับเข้าศึกษาต่อปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จบมาสอนหนังสืออยู่พักหนึ่ง ก่อนได้รับทุนจากองค์กรใหญ่ไปศึกษาและทำงานด้านเกษตรอุตสาหกรรมที่เบลเยียมและฝรั่งเศส และใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศนานราว 15 ปี เมื่อกลับเมืองไทยก็เป็นอาจารย์ดูแลด้านชาวนด์แล็บในมหาวิทยาลัยเอกชน “ถ้าผมไม่โดนฟ้าผ่า ผมอาจไม่ได้ไปต่างประเทศก็ได้นะ จากวันนั้นผมก็เรียนดี ได้เกียรติยศด้วยนะ” อาจารย์วิศิษฐ์พูดพลางหัวเราะ

เขาภูมิใจที่ได้ทำงานหลังเกษียณ ได้พูดคุยกับผู้คนไม่เหงา ไม่เบื่อ และยังมีรายได้ ไม่ใช่แค่พอเลี้ยงตัว แต่เลี้ยงครอบครัวได้ด้วย

เมื่อเช้าแท็กซี่ขับไปได้สักพัก เก็บเงินได้ก้อนหนึ่ง วิศิษฐ์เริ่มมองหาการซื้อแท็กซี่มือสองเป็นของตัวเอง เพื่อให้เงินเหลือเก็บมากขึ้น ไม่ต้องเสียค่าเช่า



แก็กซี่ สว. ต้องดูแลรถ ดูแลตน

คำถามหนึ่งที่ทีมงานโอ-ลันลาอดถามไม่ได้คือ “อายุ” กับความปลอดภัยในอาชีพ “ขับแท็กซี่” ด้วยวิศิษฐ์เริ่มอาชีพนี้หลังวัยเกษียณ และปัจจุบันอายุ 67 ปีแล้ว

“ผมตื่นตีห้า ออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ตามสมควร จัดแจงตัวเองเสร็จ เริ่มขับหกล้มสิบห้า ขับไปเรื่อยๆ เทียงปั๊มผมถึงบ้านกินข้าว อาบน้ำ พักผ่อนนอนหลับ พอบ่ายสามโมงล้อหมุนขับรอบสองไปถึงสามทุ่ม กลับเข้าบ้าน นอนสี่ทุ่มถึงตีห้าตื่น ถามว่าพักผ่อนรอบแรก 7 ชั่วโมง รอบสองพัก 3 ชั่วโมง รวมแล้ววันละ 10 ชั่วโมง พอไหมครับสำหรับ สว.”

เมื่อจะยึดอาชีพแท็กซี่ วิศิษฐ์ค้นหาสถิติเพื่อศึกษาข้อมูล ประเทศไทยมีประชากร 66 ล้านคน เฉพาะในกรุงเทพฯ มีแท็กซี่บริการ 10,000 คัน ผมเชื่อว่าคนที่ขับแท็กซี่และประสบความสำเร็จจริงๆ มีไม่ถึง 10% และสังเกตพฤติกรรมลึกลงไปอีก แท็กซี่จำนวนมากไม่มีเงินเหลือกินเหลือเก็บ เพราะขาด “วินัย” ในอาชีพ เสียไปกับพนันฟุตบอลบ้าง มวยดู้บ้าง สุราเมรัยบ้าง ซึ่งทั้งหมดเป็นต้นเหตุแห่งความเสื่อมของสุขภาพหรือเรี่ยวแรงในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิศิษฐ์ไม่ตะเหล้ายา พักผ่อนให้เพียงพอ ทำให้เขาปฏิบัติหน้าที่ขับแท็กซี่ได้ถึงวันละ 2 กะ สร้างรายได้วันละประมาณ 2,000 บาท

“ต้องดูแลตัวเองให้ดี เพราะเราทำหน้าที่ดูแลคนอื่น”

แก็กซี่ของคนมีไอเดีย

การขับแท็กซี่คงไม่มีอะไรสนุก เราใจ ถ้าเขาขับจนกลายเป็นงานประจำ แต่เขาสนุกคิดกับการหาช่องทางใหม่ๆ

สมัยขับแรกๆ เมื่อรู้ว่าตนเองมีต้นทุนดี รู้ภาษาต่างประเทศ เขาพาตัวเองไปย่านที่ชาวต่างชาติพักอาศัย ถนนข้าวสาร ไซ้แล้ว ที่นั่นมีฝรั่งมากมาย และต้องมีคนอยากเที่ยวใกล้กรุง แต่ไม่มีเจ้าถิ่นอยู่แล้ว เขาไม่สามารถไปจอดรถตักผู้โดยสารได้

เอาละ โลกนี้ไม่สิ้นไร้หนทางสำหรับคนมีความพยายาม เขาพิมพ์นามบัตรไปฝากตามเกสต์เฮาส์ แจ้งว่า สื่อสารภาษาอังกฤษได้และรับพาผู้โดยสารไปเที่ยวตลาดน้ำดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ทุกวัน เสาร์-อาทิตย์ ไป-กลับคันละ 4,000 บาท ถ้าผู้โดยสารมา 4 ท่านก็คุ้มค่า เฉลี่ยหัวละ 1,000 บาทเท่านั้น

จากที่ขับแท็กซี่ในเมืองกรุง 2 กะ ได้วันละ 2,000 บาท เสาร์-อาทิตย์ก็ได้ค่าแรงเบิ้ลอีกวันละ 2,000 บาท เดือนหนึ่งนับว่าไม่ใช่น้อยๆ

ที่สำคัญ สร้างแรงจูงใจในการกลับมาใช้บริการซ้ำ (Re-Purchase) ด้วยการแบ่งค่าขนมเล็กๆ น้อยๆ ให้กับผู้ดูแลเกสต์เฮาส์ รวมถึงลูกค้าต่างชาติ บอกว่าหากครั้งหน้าเพื่อนฝูงคุณมาเมืองไทย ต้องการแท็กซี่ไปดำเนินสะดวก โปรดบอกผม...โอนเงินให้คุณทันที 100 บาท หรือเก็บไว้ใช้เป็นส่วนลดครั้งหน้าที่มาเมืองไทย

รายได้ที่มากขึ้นไม่ได้ไปไหน เก็บไว้ลงทุนซื้อแท็กซี่มือสองคันที่สอง!



“ตั้งแต่ผมขับแท็กซี่มา 6 ปี ผมให้คำปรึกษาไปแล้วหลายคน เพื่อนผมบ้าง เด็กหนุ่มๆ บ้าง ว่าทำอย่างไรถึงจะขับแท็กซี่เลี้ยงตัว มีเงินเก็บได้ ผมให้คำแนะนำไป และคนเหล่านี้ก็มาเป็นเครือข่ายผม”

วิศิษฐ์เปิดรับสมัครให้คนมาเช่าขับแท็กซี่ของเขา หลังดูข้อมูลเบื้องต้น เขาขอสัมภาษณ์เพื่อทดสอบทัศนคติ

“ถ้าได้คนขับไม่ดีก็อย่าทำ เพราะผมเคยเห็นคนที่ติดพนัน ติดหนี้ ถอดอะไหล่แท้ไปขายได้เงิน ซื้ออะไหล่เทียมมาใส่แทน ถ้าไม่รู้ รู้อีกทีก็มีปัญหาแล้ว วิธีของผมก็ง่ายๆ จะรู้ว่าคนไหนดีหรือไม่ดีก็ไปสืบที่บ้านสิ และผมก็เอาชื่อไปตรวจเช็คประวัติอาชญากรที่กรมตำรวจ เรื่องนี้กรมขนส่งทางบกกำหนดไว้ในการทำธุรกิจแท็กซี่ให้เช่า แต่ผมเชื่อว่าคนจำนวนมากไม่เคยเช็คซึ่งอันตรายมาก ถ้าเขาเคยมีคดีร้ายแรงติดตัว ไม่ปลอดภัยต่อผู้โดยสาร อยู่แถวที่เขาขับอยู่เดิมก็เป็นแหล่งที่สืบประวัติได้”

วิศิษฐ์จะขับรถไปตามที่อยู่ของผู้สมัครแจ้งไว้ สืบถามคนข้างบ้าน เพื่อนๆ “ถ้าเขาดูแลรับผิดชอบลูกเมีย แค่นี้ก็บอกอะไรได้แล้ว ถ้านอนตื่น 11 โมงก็เลิกคุยคนที่ขับกับผมปัจจุบันขับมา 3-4 ปีแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น จากที่เมื่อก่อนเขาบอกว่าบางวันต้องกินมาม่า นี่ลูกเขาได้เรียน มีเงินเหลือเก็บ และรถคันนี้ซื้อมือสองมา ตอนนี้อายุรถเกือบ 9 ปีแล้ว ต้องเปลี่ยนจากรถรับจ้างสาธารณะเป็นรถบุคคล ผมตั้งใจว่าจะยกให้เขาไปเลย เพราะเขา ‘ให้’ ผมมามากพอแล้ว ให้เขา

ไปดูแลรับผิดชอบการเปลี่ยนทะเบียนเอง ไว้เป็นรถใช้ภายในครอบครัว นี่เป็นพันธสัญญาที่ผมตั้งใจว่า ผมจะช่วยคน”

ตลอดการสนทนา อาจารย์วิศิษฐ์พรังพรุโธเดียวในการทำหน้าที่อีกมาก

“ถ้าใครบอกว่า หาผู้โดยสารไม่ได้ ผมจะถามกลับว่า ตอนสามโมงคุณไปขับอยู่ที่ไหน ถ้าเป็นผม จะไปแถวโรงเรียนเอกชนที่มีฐานะ เดี่ยวต้องมีคนเรียก ขับไปส่ง 30 นาที กลับมาหน้าโรงเรียนใหม่ ได้เด็กที่เรียนพิเศษอีกรอบ

“เราต้องบริการทุกคน ไม่ปฏิเสธ เคสไหนที่ไปไม่ได้จริงๆ ผมจะโทรบอกว่า ผมจะให้เพื่อนผมไป ยินดีไหมครับ บริการดีเหมือนผมทุกอย่าง

“อาชีพนี้ถ้าทำดีๆ รายได้มากกว่าคนจบปริญญาตรีปริญญาโทเสียอีก

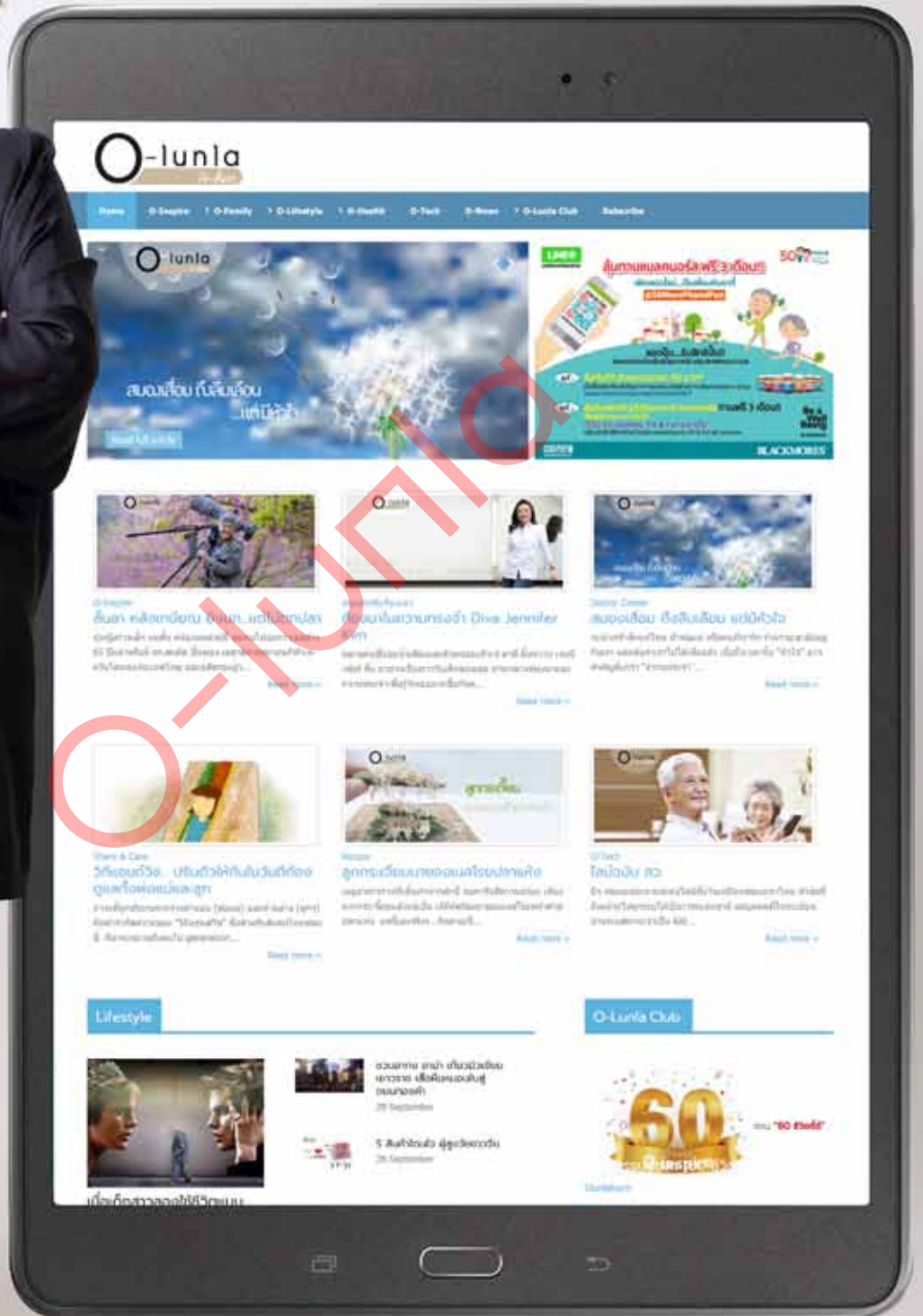
“ยิ่งต่อไปจะมีรถไฟฟ้าเปิดให้บริการมาถึงบางแค ยิ่งดีต่อแท็กซี่ เพราะคนจะไม่ต้องขับรถไปผารถติดในเมือง เรียกแท็กซี่ไปขึ้นรถไฟฟ้า และลงจากรถไฟฟ้าเรียกไปจุดหมายปลายทางได้ เช่น บ้าน ที่ทำงาน ฯลฯ การขับแท็กซี่จะมีรายได้ดีขึ้น ผมเชื่ออย่างนั้น”

ในวัย 67 วิศิษฐ์ขับรถแท็กซี่มาแล้ว 7 ปี เป็นเจ้าของรถแท็กซี่ 2 คัน และกำลังจะขายตู้คันที่ 3 ภาระพาและเข้าใจการตัดสินใจของเขา ลูกชายสองคนที่กำลังศึกษาอยู่ต่างประเทศ เขาส่งเสียด้วยน้ำพักน้ำแรงคนหนึ่งเรียนหมอ คนหนึ่งเรียนกฎหมาย ไกลจบเต็มที่ ไม่ธรรมดาเลยจริงๆ

O-lunla

โอ-ลันลา

มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net

AI

ปัญญาประดิษฐ์ ใกล้ตัวกว่าที่คิด

“ปัญญาประดิษฐ์” หรือ AI (Artificial Intelligence) ไม่ใช่คำใหม่ แต่หลายๆ คนอาจจะไม่คุ้นเคยกับคำนี้สักเท่าไรนัก เพราะถึงแม้จะเคยได้ยินผ่านหูมาบ้าง แต่ก็อาจจะปล่อยให้ผ่านไปเนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่เชื่อเถอะครับว่าปัญญาประดิษฐ์เป็นเรื่องใกล้ตัวกว่าที่คิด และในอนาคตอันไม่ไกลนี้ AI จะเข้าล้อมรอบเราทุกคนในสังคม Senior 4.0 ฉบับนี้จะชวนผู้อ่านมารู้จักกับปัญญาประดิษฐ์กันครับ

หากมองย้อนไปในอดีตแค่สิบปีที่ผ่านมา เรื่องของปัญญาประดิษฐ์ก็คงเป็นเพียงแค่พล็อตหนังที่จินตนาการกันขึ้นมาเพื่อความบันเทิงเท่านั้น แต่ด้วยการเติบโตอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และระบบการจัดเก็บข้อมูลหรือ Big Data ทำให้ AI พัฒนาขึ้นได้อย่างก้าวกระโดด ปัญญาประดิษฐ์พูดง่ายๆ ก็คือโปรแกรมคอมพิวเตอร์นั่นเองครับ แต่มันมากกว่านั้น เพราะมันมีความสามารถที่จะเรียนรู้และปรับตัวได้ โดยอาศัยข้อมูลปริมาณมหาศาลที่ป้อนเข้าไป บวกกับโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลและหน่วยประมวลผลที่รวดเร็วมากๆ ทำให้คอมพิวเตอร์แบบ AI สามารถตอบสนองต่อความต้องการหรือคำสั่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายและใกล้ตัวที่สุดก็คือแอปพลิเคชันในระบบปฏิบัติการโทรศัพท์มือถืออย่าง SIRI ของแอปเปิล (iOS) และ Google Assistant ที่ใช้ระบบการวิเคราะห์แยกแยะเสียงในภาษาต่างๆ สามารถโต้ตอบกับผู้ใช้งาน

และทำตามคำสั่งต่างๆ ที่ถูกโปรแกรมไว้ได้โดยไม่ต้องใช้มือกดปุ่มใดๆ เลย

AI ทำอะไรได้บ้าง

แล้วข้อมูลมหาศาลที่ทำให้ AI กลายเป็น AI ได้เหล่านั้นมาจากไหน ก็มาจากทุกๆ คนที่ใช้งานแอปพลิเคชันเหล่านั้นอยู่นั่นสิครับ หากสังเกตดูจะพบว่า ทุกครั้งที่เราติดตั้งแอปฯ ใดๆ เพื่อใช้งาน แอปฯ เหล่านั้นจะมีคำถามเพื่อขออนุญาตเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ของเรา ก็เพื่อจะนำเอาข้อมูลของเราทุกคนไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงานของแอปฯ หรือ AI (ไม่รวมถึงว่าข้อมูลต่างๆ ของผู้ใช้งานโทรศัพท์สามารถนำไปขายโฆษณาได้อีกด้วย) กล่าวคือ ระบบปัญญาประดิษฐ์พัฒนาขึ้นมาโดยใช้ข้อมูลจากผู้ใช้งานจำนวนมากเพื่อประมวลผลออกมาเป็นคำตอบของสิ่งต่างๆ โดยหลายท่านอาจจะเคยแปลกใจในความสามารถของแอปฯ แผนที่ในโทรศัพท์มือถือที่สามารถบอกเส้นทางได้อย่างแม่นยำ อีกทั้งยังคำนวณระยะเวลาในการเดินทางได้อีกด้วย แถมบางครั้งยังเสนอเส้นทางใหม่ๆ ที่ใช้เวลาสั้นกว่าให้เราเลือก นั่นก็คือ AI ประเภทหนึ่งที่ใช้ข้อมูลการระบุตำแหน่ง (GPS) จากผู้ใช้โทรศัพท์ที่เปิดแชร์ข้อมูลเอาไว้ ทำให้ระบบสามารถประเมินความหนาแน่นของการจราจรในแต่ละเส้นทางได้ และถ้าเรา

สังเกตดีๆ ก็จะได้เห็นว่าอุปกรณ์เครื่องใช้หลายชนิด เริ่มมีการพัฒนาไปสู่ความเป็น “อัจฉริยะ” หรือสมาร์ท นู่นนี้ ตั้งแต่ Smart Watch (นาฬิกาอัจฉริยะ) Smart Car (รถยนต์อัจฉริยะ) ไปจนถึง Smart Home หรือ บ้านอัจฉริยะที่ประกอบด้วยอุปกรณ์อัจฉริยะมากมาย อยู่ในนั้น ทั้งกุญแจ ตู้เย็น หรือเครื่องดูดฝุ่นอัจฉริยะ ซึ่งอุปกรณ์ทั้งหลายนั้นก็คือส่วนหนึ่งของระบบ AI ซึ่งจะรับ-ส่งข้อมูลให้กันและกันผ่านระบบเครือข่าย อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง



จะเห็นได้ว่าระบบ AI นั้นเป็นเสมือนโลกอีกโลก หนึ่งที่แทบจะอยู่ในทุกจังหวะของชีวิตมนุษย์ และถึงแม้ว่าระบบปัญญาประดิษฐ์ในปัจจุบันยังเป็นเพียงแค่ช่วง เริ่มต้น ยังไม่สามารถคิดหรือทำงานที่ซับซ้อนมากๆ ได้ แต่ AI ก็สร้างผลกระทบให้เกิดขึ้นแล้ว โดยการนำไปใช้ ทดแทนแรงงานในหลายอุตสาหกรรม ในงานประเภทที่ มีความเสี่ยงสูงหรืองานที่ต้องทำซ้ำๆ เช่นอุตสาหกรรม ประกอบรถยนต์หรือเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ ที่ปรับตัวมา ใช้แทนกลไกกับระบบ AI ในการประกอบชิ้นส่วนต่างๆ ซึ่งแนวโน้มการใช้เทคโนโลยี AI ในภาคอุตสาหกรรมนั้น มีแต่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ดังจะเห็นได้จากข่าวที่พูดถึงหลาย อาชีพที่จะหายไปในอนาคตเนื่องจากถูกทดแทนด้วย AI ดังเช่นในปลายปี 2561 ที่ผ่านมา สำนักข่าวซินหัวของ ประเทศจีนได้นำเสนอผู้ประกาศข่าวคนใหม่ที่ไม่ใช่คน แต่เป็น AI ซึ่งรูปร่างหน้าตาถูกสร้างขึ้นมาจากโปรแกรม สามมิติ และสามารถอ่านข่าวได้อย่างชัดถ้อยชัดคำใน หลายๆ ภาษา ที่สำคัญคือมีความพร้อมสามารถอ่านข่าว ได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องพักนอน ไม่ต้องมีสวัสดิการใดๆ การจะปรับเปลี่ยนบุคลิกหน้าตาของผู้ประกาศข่าว AI นี้ ก็ทำได้ง่ายเพราะเป็นแค่ภาพสามมิติ กลุ่มคนที่จะได้รับ ผลกระทบจากการแย่งงานของ AI ก็คือกลุ่มคนที่อยู่ใน วิชาชีพประเภทที่ไม่ต้องใช้ทักษะสูงๆ เช่นคอลเซ็นเตอร์

ที่ต้องคอยรับโทรศัพท์ตอบปัญหาต่างๆ ซึ่งงานประเภทนี้ กำลังถูกทดแทนด้วย AI แล้วในหลายๆ ประเทศ

ถึงแม้ว่า AI จะส่งผลเสียต่อแรงงานในหลายสาขา อาชีพ แต่ขณะเดียวกัน AI ก็ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต ของผู้คนได้ในหลายมิติ เช่นการใช้ AI ในการแพทย์ ซึ่ง อาศัยข้อมูลของอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่มีการ เก็บบันทึกไว้ในฐานข้อมูลมาใช้ในการวินิจฉัยอาการป่วย เบื้องต้นได้ง่ายและรวดเร็ว ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดูแล ตัวเองได้ดีขึ้น มีการวิจัยและทดลองแล้วในหลายสถาบัน เพื่อใช้ AI ในการวินิจฉัยโรคต่างๆ พบว่า ระบบ AI สามารถวิเคราะห์และวินิจฉัยโรคได้แม่นยำกว่าแพทย์ ที่เป็นมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจ ซึ่งใน อนาคตเมื่อระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงมี ประสิทธิภาพมากขึ้นและครอบคลุมพื้นที่มากพอ ผู้ป่วย ก็จะได้รับความสะดวกสบายมากขึ้นในการรับการรักษา พยาบาลที่ดีถึงแม้จะอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ยิ่งถ้าผนวกกับ อุปกรณ์เสริม เช่น สายรัดข้อมือหรือนาฬิกาอัจฉริยะ ที่มีเครื่องตรวจจับชีพจร ก็จะมีผลในเชิงป้องกันอาการ เจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน หรือส่งสัญญาณขอความ ช่วยเหลือได้ในกรณีฉุกเฉิน



DoctorMe แอปฯ เพื่อการดูแลสุขภาพจาก สสส. มีให้เลือก ใช้ได้ทั้งในระบบแอนดรอยด์และไอโอเอส

ความเป็นไปได้ในการใช้งาน AI นั้น เรียกได้ว่าไม่มี ขีดจำกัดเลยทีเดียว ทุกวันนี้เราสามารถทดลองใช้งาน AI ได้แบบไม่ต้องลงทุนมากมาย แค่มีโทรศัพท์สมาร์ทโฟน ก็สามารถใช้บริการจาก AI ได้แล้ว ลองคิดถึง สิ่งที่เราทำอยู่ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการเพาะปลูก ต้นไม้หรือการทำอาหาร ก็จะมีแอปฯ ที่เกี่ยวข้องกับ งานสาขานั้นๆ ถูกพัฒนาออกมารองรับเสมอๆ ทั้งจาก ภาครัฐและภาคเอกชน ลองเริ่มโดยการค้นหาแอปฯ ที่ ต้องการด้วยคำง่ายๆ (Keyword) จากแอปฯ สโตร์ของ ระบบโทรศัพท์ อาจจะมีแอปฯ ดีๆ รอให้ใช้งานอยู่นะครับ



บ้านสวนแห่งรัก... วิถีรักสามะเร็งด้วยธรรมชาติบำบัด

ชีวิตจริงบางครั้งก็ยิ่งกว่านิยาย และยิ่งนิยายที่ว่านี้คือชีวิตของเราก็ยิ่งเข้มข้น เต็มไปด้วยความรู้สึกทั้งสุขทุกข์ที่เราต้องแบกรับให้ได้ด้วยตัวเอง

เอมีชื่อจริงว่าหงส์ธัญญาที่พ่อเป็นคนตั้งให้ แปลว่า “หญิงผู้สง่างามมีเสน่ห์อย่างหงส์ มีเสน่ห์ในแบบของตัวเอง” ตอนนี้อายุ 28 ปี แต่งงานกับสามีที่อายุห่างกัน 28 ปี และมีลูกชายด้วยกันหนึ่งคน ถ้าเล่าเรื่องราวชีวิตรักของเอมีเดี่ยวเรื่องจะยาว แต่วันนี้เอมีอยากมาแบ่งปันประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพของคุณพ่อที่ป่วยเป็นมะเร็งปอดระยะที่ 4 ให้ท่านนะค่ะ

ครอบครัวของเราอาศัยอยู่ที่จังหวัดกาฬสินธุ์ ถิ่นผ้าไหม ช่างใกล้เรียนจบมหาวิทยาลัย เอมีมีอาการป่วยจากความเครียดจนทำให้ร่างกายผิดปกติ ทำให้เป็นลมล้มพับไปง่าย ๆ เมื่อมีลูกก็เป็นถุงน้ำขนาดใหญ่ที่คอจนแทบไม่มีหมอที่ไหนกล้าผ่าตัดให้ แต่โชคดีที่ได้เจอคุณหมอใจดี เห็นอาการของเอมีโดยบังเอิญแล้วเมตตาผ่าตัดให้ จนทุกวันนี้หายเป็นปกติดี

ก่อนเรียนจบเอมีขอพ่อแม่มาที่ดิน 6 ไร่ 3 งานมาปลูกผักทำสวนทำนา ทำเกษตรอินทรีย์เพราะอยากเดินตามรอยเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9



ตอนนั้นเอไม่รู้เลยว่าพืชผักในสวนแห่งนี้จะทำประโยชน์ให้ใครได้มากขนาดไหน จนวันที่เอป่วย พ่อป่วย คนในหมู่บ้านป่วย เราถึงได้เห็นสิ่งที่เอทำช่วยชีวิตคนอื่นได้

ช่วงแรกพ่อในวัย 60 กว่าปีมีอาการเพี้ยน ใจ และเป็นไข้แบบเป็นๆ หายๆ อยู่ร่วมเดือน กว่าที่จะตรวจพบว่าพ่อเป็นอะไร เราก็พาท่านไปหาหมออยู่สองสามคน สุดท้ายเราจึงพบว่าที่ปอดทั้งสองข้างของท่านมีจุดกระจายเต็มไปหมด และมะเร็งก็ลามไปที่ซี่ปอดแล้ว แรกที่รู้ว่าพ่อเป็นโรคนี้นี้เราต่างก็ตกใจ แต่คุณหมอที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น ใจดีมาก อธิบายถึงทางเลือกให้เราฟังว่ามีอยู่ด้วยกัน 4 ทาง ทางแรกทำเคมี เราไม่อยากเลือกทางนี้ ทางที่สองคุณหมอจะส่งชิ้นเนื้อของคุณพ่อไปยังต่างประเทศซึ่งทำงานวิจัยร่วมกันเพื่อดูว่าชิ้นเนื้อนี้สามารถใช้ยาจากโครงการวิจัยนี้ได้หรือไม่ แต่สุดท้ายก็ไม่ผ่าน ทางที่สาม คุณหมอนะแนะนำให้ดูแลคุณพ่อแบบประคับประคอง หากเป็นไข้เจ็บปวด ไอก็รักษาตามอาการ และทางที่สี่ใช้ยารักษามะเร็งแบบมุ่งเป้า ซึ่งเป็นยาที่ตอบโต้มะเร็งเฉพาะจุดได้ดี คุณพ่อมะเร็งไม่ให้กระจายได้ แต่ค่าใช้จ่ายสูงมาก เกือบสามตัดสินใจขายบ้านและคอนโดฯ ที่กรุงเทพฯ เพื่อนำเงินทั้งหมดมารักษาคุณพ่อ หลายคนอาจมองว่าไม่คุ้มที่จะทำอย่างนี้ แต่สำหรับเอ ทุกเวลานาทีของพ่อมีค่า ถ้าเอตอบแทนพระคุณท่านได้ก็ไม่มีอะไรที่สำคัญมากกว่านี้อีกแล้ว

เอไม่คิดว่าการรักษาด้วยการกินยารักษามะเร็งแบบมุ่งเป้าวันละ 1 เม็ดเพียงอย่างเดียวจะดีที่สุดสำหรับท่าน แต่เอเชื่อในพลังธรรมชาติบำบัดมากที่สุดจึงตัดสินใจใช้สองอย่างนี้ในการรักษาท่าน ที่ “บ้านสวนเพียงพอ” บ้านสวนที่เอลงแรงปลูกที่นาแห่งแรกแห่งนี้ด้วยตัวเอง มีทั้งพืชผักสมุนไพรหลากหลายชนิดทั้งผักเผ็ดร้อน

ผักกระเทียม ผักสดอย่างมะเขือเทศ ถั่วฝักยาว แตงโม ฯลฯ

นับจากวันที่รู้ว่าป่วย พ่อก็ดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างจริงจัง

ท่านตื่นตี 5 มาล้างหน้าแปรงฟัน รดน้ำต้นไม้รอบๆ บ้านเสร็จแล้วมาตีน้ำผักผลไม้ปั่นที่เอเตรียมไว้ให้ จนราว 6.30 น. ก็จะไปปั่นจักรยานเส้นทางรอบเทือกเขาภูพานไปกลับ 30 กิโลเมตร แล้วกลับมาอาบน้ำกินข้าวที่เอเตรียมไว้ให้ซึ่งเป็นอาหารอินทรีย์ส่วนใหญ่ จะเป็นผักสดผักลวกจิ้มน้ำพริก ปลาแห้ง นานๆ ทีจะกินหมูหรือไก่ ซึ่งไก่ที่นี้เป็นไก่บ้านที่ชาวบ้านนำมาขาย ช่วงไหนมีไข่มดแดงก็จะยังได้อาหารมีออโรยอย่างแกงผักหวานใส่ไข่มดแดงที่พ่อชอบและได้สารอาหารที่ดี

ช่วง 6 เดือนแรกเอปั่นน้ำฝรั่งกับมะเฟืองให้พ่อกินทั้งน้ำและเนื้อเพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินซี และช่วยให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรง ช่วง 6 เดือนหลังให้กินขิงกับมะขามป้อมปั่น ช่วงหลังมานี้ปั่นผักสมุนไพรในสวนอย่างใบบัวบก ใบย่านาง ผักแพ้ว ใบชะพลู สลับกับปั่นน้ำผักอย่างมะเขือเทศ แตงกวา ฯลฯ นอกจากนั้นการดูแลอื่นๆ ของพ่อคือการอบสมุนไพรสัปดาห์ละครั้ง ภูมิปัญญาพื้นบ้าน พิงธรรมะ ในแต่ละวันจะมีคนที่เจ็บป่วยแวะเวียนมาที่บ้าน พ่อจะพูดคุยให้กำลังใจ แบ่งปันแนวทางในการดูแลตนเองให้คนอื่น 1 ปีกับ 6 เดือนที่หมอบอกว่าพ่อป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แต่ร่างกายและจิตใจของท่านเข้มแข็งมากจนแทบมองไม่ออกว่าเจ็บป่วย การตรวจล่าสุดจุดที่ปอดลดลง ขนาดของก้อนเนื้อที่ปอดเล็กลง แกมท่านยังทำตัวให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น ท่านนี้เอคิดว่าไม่มีอะไรให้ต้องเสียตายอีกแล้ว ในฐานะลูก เอได้ทำเต็มที่ ส่วนพ่อในฐานะมนุษย์คนหนึ่งก็ได้ใช้เวลาที่มีอยู่อย่างคุ้มค่ามากที่สุด

ป.ล. การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งเป็นเรื่องที่คนทั้งครอบครัวต้องช่วยกันตัดสินใจ เมื่อตัดสินใจแล้วก็เดินไปด้วยกัน และอยากบอกว่าไม่มีวิธีไหนดีที่สุดสำหรับทุกคน น้ำปั่นผักผลไม้ของบ้านเออาจจะดีสำหรับพ่อเอ แต่อาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยคนอื่นก็เป็นได้

เรื่องเล่าแสน ของทนาย ครู สุนทร แสน สนาน



ในฐานะคนฟังเพลง เรารู้จักครูเอื้อ สุนทรสนาน ในฐานะหัวหน้าวงสุนทราภรณ์ และผู้ได้รับการยกย่องให้เป็น “บุคคลสำคัญของโลก” จากองค์การยูเนสโก ในวาระครบรอบ 100 ปี ชาตกาล

แต่สำหรับไขหวาน-อรอนงค์ แสนวงศ์ หนึ่งในสองหลานสาว เธอมีภาพจำของครูเอื้อในฐานะ “คุณตา” อัจฉริยะผู้ฝากเสียงดนตรีไว้บนโลกนี้ยาวนานกว่า 80 ปี เป็นชายหนุ่มจากอัมพวาที่มากดหลุมรักคุณยาย พร้อมเรื่องราวมากมายแสนโรแมนติก เป็นคุณพ่อที่สอนให้แม่ของเธอรัก อนุรักษ์และสานต่อดนตรีของสุนทราภรณ์ให้มีลมหายใจ

ภาพจำของคุณตาที่อยู่ในความทรงจำของคุณเป็นอย่างไร

ไขหวานอายุได้ 2 ขวบ ท่านก็เสียแล้ว ความทรงจำที่มีต่อคุณตาจึงถูกถ่ายทอดผ่านคุณยาย (อาภรณ์ สุนทรสนาน) และคุณแม่ (อติพร สุนทรสนาน แสนวงศ์-ทายาทเพียงคนเดียวของครูเอื้อ) คุณยายเคยเล่าให้ฟังว่าคุณตาชอบให้ไขหวานร้องเพลงให้ฟัง เด็ก 2 ขวบร้องเพลงได้เป็นคำๆ ตากับยายอุ้มหลาน

ร้องเพลงด้วยกันไป เป็นความทรงจำที่เลือนราง เมื่อคุณตาจากไป คนที่ไขหวานผูกพันมากที่สุดคือคุณยาย ปีต่อม 3 เดือนจะมาอยู่เป็นเพื่อนคุณยายที่โรงเรียน บ้านหลังนี้เต็มไปด้วยเสียงเพลง แม้คุณตาจะไม่อยู่แล้ว แต่มีเพลงที่คุณยายเปิดไว้ให้ฟังตลอด

เรื่องเล่าของครอบครัวสุนทรสนานที่คุณได้ฟังตั้งแต่เด็กเป็นอย่างไร

ความสำเร็จของคุณตามีคุณยายอยู่เบื้องหลัง คุณตาทำงานเป็นนักดนตรี ระหกระเหินไปต่างจังหวัด สมัยที่คุณตาเปิดโรงเรียนใหม่ๆ บ้านของคุณตาคุณยายคอยเปิดต้อนรับลูกศิษย์ลูกหาตลอด บางคนมาจากต่างจังหวัด ต้องพักและฝึกซ้อมเป็นเวลานาน คุณยายก็ทำหน้าที่ดูแล จัดสรรบ้านอีกหลังให้เป็นหอพัก เป็นแม่บ้านทำอาหารดูแลแขก ที่นี้จึงเป็นเหมือนครอบครัว ทุกคนเข้าออกมีอาหารเลี้ยงตลอด คุณตาชอบกินอาหารที่บ้าน ถึงแม้ไปทำงานที่กรมประชาสัมพันธ์ แต่ทุกเที่ยงจะกลับมากินข้าวบ้าน ตอนเย็นพอเสร็จงานราชการแล้วจะเฮโลมาที่บ้าน กินข้าวก่อน ซ้อมเสร็จก็ออกไปรับงานเอกชนส่วนตัวอีกรอบ บ้านจึงมี



บรรยากาศครึกครื้น ไม่เคยหลับไหล โดยมีคุณยาย เป็นแม่ครัวและหัวใจของบ้านที่สนับสนุนคุณตาเสมอ

อีกเรื่องที่คุณไม่ค่อยรู้คือ วงสุนทราภรณ์ คุณตา เป็นนักดนตรีเล่นดนตรีนอกบ้าน แต่การจัดระบบในบ้านคือคุณยาย ทั้งเรื่องของการอัดแผ่นเสียง ทำดนตรี เอกสารทุกอย่างที่เก็บเป็นลายมือของคุณยายหมด ถ้าไปดูหนังสือเก่าๆ จะเห็นว่าเป็นลายมือคุณยายจดทุกอย่าง เนื้อเพลง ชื่อคนแต่ง ละเอียดยิบๆ คุณยายเป็นคนจดเก็บไว้หมด สมัยนั้นไม่มีลิขสิทธิ์ เวลาปั๊มแผ่นเสียง สมมติปั๊ม 1,000 แผ่น คุณยายก็จะเอาทั้ง 1,000 แผ่นกลับมาเซ็นที่บ้าน เพื่อจะได้รู้ว่าทางบริษัทที่เราสั่งได้ปั๊มแผ่นเกินโดยที่เราไม่ได้อนุญาตหรือเปล่า ดังนั้นแผ่นเสียงแท้หลายๆ แผ่นจะมีลายเซ็นคุณยายกำกับ คล้ายเป็นการควบคุมผลงานของเรา

ทราบว่าคุณตารักคุณยายมาก ชื่อของวงสุนทราภรณ์ก็มาจากท่านทั้งสอง

ใช่ค่ะ จากนามสกุลของคุณตา (สุนทรสนาน) สนิทกับชื่อคุณยาย (อาภรณ์) เรื่องเล่าความรักของคุณตาคือคุณยายค่อนข้างจะโรแมนติก คุณตา

เป็นคนอัมพาต ตามพี่ชายมาอยู่กรุงเทพฯ เพราะพี่ชายได้รับราชการ คุณตาเรียนหนังสือที่โรงเรียนพรานหลวง ซึ่งเป็นโรงเรียนที่รัชกาลที่ 6 ทรงตั้งขึ้นให้ลูกหลานข้าราชการบริพารในวัง เนื่องจากพระองค์ท่านทรงโปรดดนตรีตะวันตกและวัฒนธรรมด้านดนตรี ท่านมีพระราชประสงค์ให้โรงเรียนนี้คล้ายกับโรงเรียนเมืองนอก สอนวิชาสามัญ (ภาคเช้า) และวิชาดนตรี (ภาคบ่าย) โรงเรียนพรานหลวงมีพระเจนดุริยางค์เป็นอาจารย์ใหญ่ (ผู้ประพันธ์เพลงชาติไทย) ซึ่งพระเจนดุริยางค์คงเห็นว่าคุณตามีพรสวรรค์ด้านดนตรีตะวันตก จึงให้เรียนไวโอลินควบคู่กับการเรียนวิชาสามัญ ผ่านไปหนึ่งปี พระเจนดุริยางค์ก็บอกให้คุณตาเลิกเรียนวิชาทั่วไป ให้เรียนดนตรีอย่างเดียว คุณตาเลยได้ฝึกหนักตั้งแต่ตอนนั้นจนเรียนจบเข้ารับราชการ

ระหว่างนั้นคุณตามาเช่าบ้านย่านราชดำเนิน ซึ่งอยู่ติดกับบ้านของคุณยาย ตอนนั้นคุณตาเริ่มทำงานแล้ว คุณยายยังเรียนหนังสืออยู่ แม้อายุห่างกันเกือบ 10 ปี แต่คุณตาเล่าว่าจะเห็นเด็กผู้หญิงคนนี้เป็นนักเรียน ถักผมเปียนั่งทำการบ้านอยู่ที่ระเบียงบ้าน เดินผ่าน



วงดนตรีกรมโฆษณาการ (ครูเอื้อ ที่ 3 จากซ้าย)



ภาพวันแต่งงานของคุณตาคุณยาย

เห็นทุกวันก็ชอบ สมัยนั้นนักดนตรีถือเป็นอาชีพต่ำต้อย ไม่ได้รับการยอมรับ คุณตาพยายามเข้าหาทางคุณทวด คุณทวดชอบดูละครโบราณคณะแม่เลื่อนซึ่งดังมาก หาตัวยากมาก คุณตาอยู่ในแวดวงดนตรีก็ไปช่วยคณะแม่เลื่อนทำดนตรี จึงมีตัวละครมาฝากคุณทวดบ่อยๆ จนคุณทวดยอมรับ แต่ก็ยังมีญาติผู้ใหญ่หลายท่านไม่เห็นด้วย ทั้งคู่ใช้เวลาอดทนและฝ่าฟันร่วมกันกว่า 10 ปี จึงได้ลงเอยกัน อันเป็นที่มาของเพลง “บ้านเรือนเคียงกัน” ที่สะท้อนชีวิตความรักของคุณตาคุณยาย ซึ่งในบรรดาเพลงที่คุณตาแต่งทั้งหมดมีไม่กี่เพลงที่มาจากชีวิตจริงของท่าน

เพลงของวงสุนทราภรณ์เพลงใดบ้างที่สะท้อนมาจากชีวิตของครูเอื้อ

ยังมีเพลง “ยอดดวงใจ” คุณแม่เล่าให้ฟังว่า สมัยนั้นญาติฝั่งคุณยายกีดกัน ส่งคุณยายไปอยู่ต่างจังหวัด สมัยก่อนติดต่อดูอะไรกันลำบาก คุณตาทำได้เพียงเขียนจดหมายไปหา เนื้อความจดหมายว่าแต่งเพลงให้เธอชื่อเพลงยอดดวงใจ อยากจะให้กลับมาฟัง จนคุณยายก็ได้กลับมาฟังในที่สุด อีกเพลงหนึ่งที่สะท้อนชีวิตคือ “ศึกในอก” พูดถึงความรักที่ห่างไกลกันออกไป จนมายุคหลัง ตอนคุณตาใกล้เสีย ท่านแต่งเพลง “พระเจ้าทั้งห้า” พูดถึงสิ่งที่คุณตารักในชีวิต 5 อย่าง คือ หนึ่ง พ่อแม่ สอง ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สาม ครู อาจารย์ สี่ ลูกและเมีย และห้าคือไวโอลิน คือดนตรี นี่คือนี่ที่สะท้อนความผูกพันในชีวิตของคุณตาผ่านเพลงจากทั้งหมด 2,000 เพลงที่ท่านแต่ง

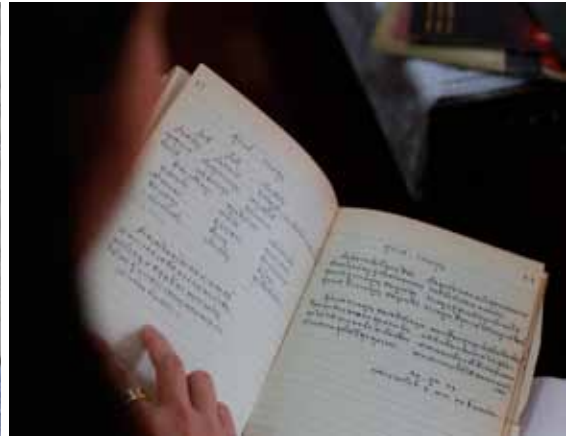
แม้จะเติบโตมาไม่กับคุณตา แต่คุณซึมซับดนตรี

ของท่านมาตลอด คุณภูมิใจในตัวคุณตาในด้านใดมากที่สุด

คุณตาเป็นอัจฉริยะหลายๆ ด้าน เป็นทั้งนักร้อง นักดนตรี เป็นหัวหน้าวง เป็นครู เป็นผู้บริหารวงสุนทราภรณ์เริ่มต้นจากเพื่อนนักเรียนที่โรงเรียนพรานหลวง จากสมาชิกในวงดนตรีกรมประชาสัมพันธ์ เมื่อรับงานของทางราชการจะใช้ชื่อว่าวงดนตรีกรมโฆษณาการ แต่เมื่อรับงานส่วนตัว นอกเวลาราชการจะใช้ชื่อว่าวงดนตรีสุนทราภรณ์ (พ.ศ. 2482-ปัจจุบัน) เพื่อนๆ ในวงทุกคนพร้อมใจกันให้คุณตาเป็นหัวหน้าวงโดยไม่เคยเปลี่ยนแปลง

คุณตาเป็นคนมีวิสัยทัศน์มาก ท่านมองว่าวงอื่นๆ ไม่มีเพลงของตนเองเล่น มักเล่นเพลงตะวันตก แต่วงสุนทราภรณ์นอกจากมีวง เรายังมีเพลงที่นักดนตรีในวงแต่งเพลงเองเพื่อใช้ในวงด้วย ดังเช่นครูเวส สุนทรจามร ครูนิธ ผลประเสริฐ ทุกท่านรักในการแต่งเพลง แต่งชนิดทุกเวลานาที สมาชิกในวงให้ความเคารพคุณตา ครูเพลงที่แต่งเพลงเสร็จจะต้องให้คุณตาเป็นคนเรียบเรียง เพลงสุนทราภรณ์มีความหลากหลายทั้งเร็ว ช้า สนุก เด่นรำ ไปจนถึงจังหวะแปลกประหลาดอย่างแมชโปเตโต้ ริมโบ้

30 ปีหลังจากก่อตั้งวง คุณตาได้ก่อตั้งโรงเรียนสุนทราภรณ์การดนตรีเพื่อผลิตนักร้อง (พ.ศ. 2512-ปัจจุบัน) และคุณต่ายังเปรียบเสมือนโปรดิวเซอร์ในยุคนี้ที่สร้างวง สร้างนักร้อง สร้างเพลง พอบรรเลงติดหูก็นำมาอัดเป็นแผ่นเสียง ซึ่งเป็นสิ่งทันสมัยมากในยุคนั้น คุณตาเป็นคนมีวิสัยทัศน์และมองการณ์ไกล คุณแม่เล่าว่าคุณตามีนิสัยอย่างหนึ่งคือไม่ชอบแข่งกับ



ภาพถ่ายมือคุณยาย

ใคร ต่อให้มีวงหลายๆ วงมาทำแข่งกับคุณตา แต่ท่านจะพูดเสมอว่า “เราทำงานของเราให้ดีที่สุด” คุณตาเป็น คนทำงานหนัก ไม่เคยพักตลอดชีวิต ท่านกล่าวเสมอว่า ไม่อยากให้ลูกหลานเป็นนักดนตรี เพราะอาชีพนี้อาชีพ ไม่มีความก้าวหน้าเท่าอาชีพอื่น แต่ท่านก็รักในอาชีพนี้ (ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ครูเอื้อได้รับการมอบหมาย ให้แต่งเพลงปลุกใจให้รักชาติบรรเลงตามสถานีวิทยุ กระจายเสียง) วิสัยทัศน์ของท่านคือส่งคุณแม่ไปเรียนต่อ ต่างประเทศ เรียนสูงๆ เปิดหูเปิดตา กลับมาให้ทำงาน ประจำเป็นหลัก สิ่งนี้จึงส่งมาถึงการงานในยุค คุณแม่คือบริหารโดยไม่ได้มุ่งเน้นการทำกำไรเป็นหลัก แต่เน้นการอนุรักษ์และสืบสาน

คุณคิดว่าอิทธิพลของวงสุนทราภรณ์ในด้านใดที่ สะท้อนความเป็นตัวคุณในวันนี้

ไขหวานเริ่มเข้ามาช่วยงานที่โรงเรียนตั้งแต่เรียน ปี 2 อายุ 18 ปี โดยคุณยายบอกว่า ให้ทุกวันเสาร์มา

ช่วยดูโรงเรียน มีค่าจ้าง เราก็ไม่ได้คิดอะไรนอกจาก ได้สตางค์ ได้ทำงานของครอบครัว จนกระทั่งในปี 2547 มีเหตุการณ์สึนามิ วงสุนทราภรณ์มีคอนเสิร์ต ที่เสรีเซ็นเตอร์ (Paradise Park ในปัจจุบัน) เราก็ คุยกันกับผู้จัดว่าท่ามกลางเหตุการณ์โศกเศร้า เราจะ ยังเดินหน้าต่อหรือยกเลิกคอนเสิร์ต บทสรุปคือจัด คอนเสิร์ตต่อ และรายได้นำไปช่วยบริจาค จำได้ว่าพอ คอนเสิร์ตจบมีผู้สูงวัยท่านหนึ่งเดินมาจับมือเราแล้วพูด ว่า “ขอบคุณมากเลยนะที่มาเล่น เพราะว้ายู่บ้านดูข่าว เห็นแล้วหดหู่ ไม่อยากมีชีวิตต่อแล้ว ขอขอบคุณที่มาสร้าง ความสุขให้คนฟัง” จุดนั้นเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญมากที่ ทำให้เรารู้สึกว่างานที่ครอบครัวของเราทำมีคุณค่ามาก แค่นั้น โดยเฉพาะกลุ่มคนฟังเป็นผู้สูงวัย บางท่านอยู่ บ้านเฉยๆ แต่เมื่อเรามีกองคอนเสิร์ต หรือมีกิจกรรม ต่างๆ เราได้สร้างความสุขด้วยเสียงเพลง เป็นจุดที่เรารู้สึกว่างานที่เราทำอยู่ช่างมีพลังและมีคุณค่า



ปัจจุบันไขหวาน-อรอนงค์ เสนะวงศ์ รับตำแหน่งกรรมการ-ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิสุนทราภรณ์ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม ราชกุมารี โดยอนุรักษ์และสืบสานงานเพลงของสุนทราภรณ์ เช่น “โครงการคลื่น ลูกใหม่สุนทราภรณ์” เปิดรับเยาวชนคนรุ่นใหม่ให้เข้ามาสืบสานงานเพลง ปรับ เปลี่ยนโฉมหน้าของวงดนตรีสุนทราภรณ์ให้ร่วมสมัย แต่ยังรักษามาตรฐานใน การขับร้องตามแบบฉบับของสุนทราภรณ์ และยังคงจัดกิจกรรมสำหรับแฟนเพลง วงดนตรีสุนทราภรณ์ทั่วประเทศ

และโรงเรียนสุนทราภรณ์การดนตรี บ้านไม้หลังเดิมที่เธอผูกพันตั้งแต่ช่วงเวลา ปิดเทอมในวัยเด็กไปจนถึงวัย 18 ปีที่ได้รับมอบหมายให้เข้ามาช่วยดูแล ปัจจุบัน ยังคงเปิดต้อนรับนักเรียนทุกช่วงวัยให้เข้ามาศึกษาการขับร้องและเรียนรู้ดนตรีใน แบบฉบับสุนทราภรณ์

8 ท่าออร์หันต์

ออกกำลังกายไกลเบาหวาน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันทางด้านอาหารและประกอบกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการรับประทานอาหาร รักษาควบคุม อาจไม่เพียงพอกับการรับมือ อีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจก็จะเป็นเรื่องการออกกำลังกาย หลายต่อหลายท่านรับรู้ที่ดี แต่ยังไม่ค่อยเข้าถึงกันหรือขาดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง อาจเป็นเพราะข้อมูลที่ได้รับมากมายจนเลือกไม่ถูกว่าจะออกกำลังกายยังงัยกันดีให้ห่างไกลจากเบาหวาน ความดันโลหิตลดลง ไขมันในกระแสเลือดลดลง ความเสี่ยงด้านที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองอุดตันลดลง ระบบกล้ามเนื้อพัฒนาแข็งแรงขึ้น และยังช่วยพุงทรงตัวได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดการหกล้มได้อย่างดี รวมไปถึงสภาพจิตใจและอารมณ์ที่ดีขึ้น ลดความเครียด พักผ่อนนอนหลับได้ดี มาดูกันครับว่า 8 การออกกำลังกายอะไรที่ช่วยให้เราห่างไกลเบาหวาน

1. ท่าเดินพิชิตเบาหวาน

การเดินเพื่อออกกำลังกาย เดินให้รู้สึกหายใจแรงขึ้น เหนื่อยกว่าปกติ ก้าวเท้าให้เร็วและถี่ขึ้น แกว่งแขนช่วย ต่อเนื่องกัน 20-45 นาที

2. พลัของลมหายใจ

ทำสมาธิพร้อมควบคุมลมหายใจ หายใจเข้าลึก ออกยาว ต่อเนื่อง 10 ครั้ง ให้มีสมาธิกับการหายใจ

3. ยึดยืดเหยียดเหยียด

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เหยียดกล้ามเนื้อออก หลัง ไหล่ แขนกลางลำตัว แขน ขา แต่ละท่านับ 1-10 แบบซ้ำๆ



4. แก้วแขน โกลเบหวน

การบริหาร การออกแรงผลักดันไป
ด้านหน้า ด้านบน ด้านข้าง และการดึง
เข้าหาตัว การหมุนแกว่งแขนและขา



5. จักรยานต้านโรค

ขี่จักรยานอย่างต่อเนื่อง 20-45 นาที
ปรับเบาะให้เหมาะสม เข้าไม่ถ่มมากเกินไป
ความหนักกำลังดี



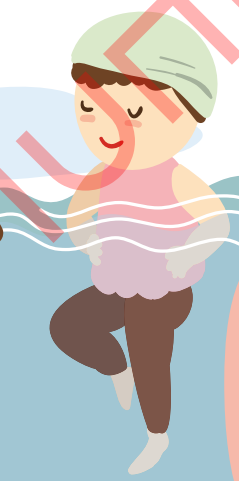
7. โยคะ VS มวยจีน

ลองฝึกฝนศาสตร์โยคะหรือ
มวยจีนอย่างต่อเนื่องค่อยเป็น
ค่อยไป ควบคุมการหายใจควบคู่
กับการเคลื่อนไหว



6. พลังแรงต้าน

การฝึกกับแรงต้าน
ใช้น้ำหนักหรือยางยืด
บริหารส่วนต่างๆ ทั่ว
ร่างกาย ออก หลัง ไหล่
แขน ขา ลำตัว



8. น้ำให้พลัง

ออกกำลังกายในน้ำ ลดอาการ
ตึงเกร็งปวดเมื่อย ผ่อนคลาย เพิ่ม
การไหลเวียนโลหิต ระบบความร้อน
เพิ่มการใช้กล้ามเนื้อ

ป.ล. ก่อนเริ่มการออกกำลังกาย ควรมีการตรวจประเมิน ประเมินผู้เชี่ยวชาญ
เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์อันสูงสุด



ดร.ชัย อานามบาน

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
สมัยเด็ก อาจารย์ไม่สู้แข็งแรงนัก แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอเกิดผลดีต่อร่างกาย
จึงตัดสินใจศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และการกีฬาอย่างจริงจัง ซึ่งอาจารย์เล่าว่า 30
ปีก่อน เมื่อเด็กเรียนเก่งเลือกเรียนกีฬามักถูกตั้งคำถาม แต่วันนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า
วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้สังคมสุขภาพดีในเชิงป้องกันและยังใช้ร่วมกับการรักษา
ในหลายโรคได้ดีอีกด้วย

Precision Medicine

ถอดรหัสพันธุกรรมคนไทย เพื่อรักษา มะเร็ง แม่บ้านย่า

ใช่หรือไม่ว่า คุณมักได้ยินว่าคนที่คุณรักหรือคนที่คุณรู้จักป่วยเป็นมะเร็งต้องเข้ารับการรักษา ซึ่งนอกจากการผ่าตัดแล้ว ผู้ป่วยมักได้รับการรักษาต่อเนื่องโดยวิธีเคมีบำบัดหรือรังสีรักษา ซึ่งคนไข้จำนวนไม่น้อยได้รับผลข้างเคียงของการรักษา คือรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย ผอมว้าง เม็ดเลือดต่ำ ซีด ติดเชื้อง่าย

อันที่จริง ปัจจุบันมีวิธีการรักษามะเร็งหลังการผ่าตัด อีกหลายวิธีที่ก้าวหน้ากว่าเคมีบำบัดและรังสีรักษา แต่เนื่องจากค่าใช้จ่ายสูง จึงยังไม่เป็นที่แพร่หลายในไทยนัก

เมื่อแรกที่ทีมงานโอ-ลันลาได้ยินคำว่า การรักษา มะเร็งแบบ “การแพทย์แม่นยำ” และ “อวตาร” จึงรู้สึก สะดุดและชวนให้หาคำตอบว่าคืออะไร และคนไทยจะมีโอกาสเข้าถึงการรักษานี้ได้ในราคาที่ถูกลงได้หรือไม่

เช้าวันหนึ่ง ณ ศูนย์วิจัยการแพทย์ศิริราช (SiMR) ศาสตราจารย์ นายแพทย์มานพ พิทักษ์ภากร หัวหน้าศูนย์วิจัยเป็นเลิศด้านการแพทย์แม่นยำ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (SiCORE-PM-Siriraj Center of Research Excellence in Precision Medicine) ได้ไขคำตอบในเรื่องนี้

ราวปี 1990 วงการแพทย์และวิทยาศาสตร์ได้ร่วมกันทุ่มงบประมาณกว่า 1 แสนล้านบาท เพื่อจัดทำโครงการนานาชาติถอดรหัสพันธุกรรมมนุษย์ หรือ Human Genome Project โดยตั้งเป้าว่าภายใน 15 ปี จะถอดรหัสข้อมูลพันธุกรรมหรือดีเอ็นเอของมนุษย์ให้แล้วเสร็จ แต่โครงการดังกล่าวใช้เวลาเพียง 13 ปี ก็สำเร็จ เป็นการเปิดเผยความลับรหัสดีเอ็นเอที่บอกความเป็นไปของมนุษยชาติ และสำหรับวงการแพทย์ รหัสดีเอ็นเอช่วยสร้างความเข้าใจการเกิดโรคต่างๆ มากขึ้น รวมถึงโรค “มะเร็ง” โรคที่คร่าชีวิตผู้คนเป็นอันดับต้นๆ

“เซลล์มะเร็งก็คือเซลล์ในตัวเราที่เกิดกลายพันธุ์ในดีเอ็นเอส่วนที่เรียกว่ายีน จนกลายเป็นเซลล์ที่มีความสามารถพิเศษ โตเร็ว แย่งกินอาหาร เบียดบังเซลล์ปกติและเนื้อเยื่อรอบๆ รวมถึงแพร่กระจายได้ ซึ่งการที่เราว่ายีนส่วนไหนกลายพันธุ์จะพัฒนาไปสู่การหายวียับยั้งเซลล์นั้นได้”

ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา แพทย์และนักวิทยาศาสตร์ได้พยายามหาวิธีทำลายเซลล์ที่ผิดปกติเหล่านี้ ซึ่งมีทั้งการตัดเนื้องอก การใช้รังสีรักษา การใช้เคมีบำบัด และยังมีแนวคิดค้น “ยามุ่งเป้า” (Targeted Therapy) ที่เข้าโจมตีเซลล์มะเร็งในส่วนยีนกลายพันธุ์โดยตรง ไม่ทำลายเซลล์ดีอื่นๆ ซึ่งปัจจุบันยามีราคาแพง ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ และยังมีปัญหาว่าไม่ใช่เซลล์ของผู้ป่วยมะเร็งทุกคนจะตอบสนองต่อยาเดียวกัน

ช่องว่างในการรักษานี้เองที่ทำให้ศาสตราจารย์ นายแพทย์มานพได้พยายามวิจัยและสร้างองค์ความรู้ “การแพทย์แม่นยำ” (Precision Medicine) เพื่อใช้ใน

การรักษามะเร็งในคนไทยได้ดียิ่งขึ้น โดยมีเป้าหมายจะเก็บตัวอย่างเลือดและชิ้นเนื้อมะเร็งของผู้ป่วยมะเร็งแต่ละคนจำนวน 2,000 ราย ภายในปี 2565 เพื่อนำมาวิเคราะห์รหัสพันธุกรรมและสร้างฐานข้อมูลขนาดใหญ่ ฐานข้อมูลนี้จะนำไปสู่

- **การป้องกัน** หากตรวจพบดีเอ็นเอหรือยีนกลายพันธุ์ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็ง จะสามารถหาวิธีคัดกรองแต่เนิ่นๆ หรือป้องกัน เช่น เลือกผ่าตัดอวัยวะนั้นออกก่อนกลายเป็นมะเร็ง อย่างในกรณีของดาราฮอลลีวูด แองเจลีนา โจลี เมื่อตรวจสอบประวัติครอบครัวและตรวจดีเอ็นเอจากเลือด พบว่าเธอมีการกลายพันธุ์ของยีนก่อมะเร็งเต้านมอยู่ จึงตัดสินใจผ่าตัดกลุ่มเนื้อเยื่อเต้านมออกก่อนเกิดโรค และต่อมายังผ่าตัดรังไข่และท่อนำไข่ออกด้วย ซึ่งเป็นการลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งได้มากกว่า 90%
- **การรักษา** เมื่อมีการตรวจพบเนื้อเยื่อหรือก้อนมะเร็งก็ตาม แพทย์จะทำการผ่าตัดรักษาตามมาตรฐาน จากนั้นจึงนำชิ้นเนื้อที่ผ่าตัดออกนั้นมาถอดรหัสพันธุกรรมและเปรียบเทียบกับฐานข้อมูลเพื่อค้นหาการกลายพันธุ์ เลือกวิธีการรักษาที่ตรงจุดและจ่ายยาให้ได้ผลแม่นยำขึ้น

“การแพทย์แม่นยำเหมือนระบบนำวิถีของจรวด เพื่อชี้ว่ามะเร็งของคนไข้รายนี้ต้องใช้ยาอะไรถึงจะเหมาะสมกับเป้าหมายนี้ ซึ่งปัจจุบันมียารักษาแบบมุ่งเป้าในท้องตลาดกว่า 30 ชนิด และยาเคมีอื่นๆ รวมถึงยาด้านมะเร็งที่อยู่ในระหว่างการวิจัยอีกนับร้อยชนิด ที่ผ่านมามีแพทย์จะให้ยาสูตรหนึ่งกับคนไข้มะเร็งไปก่อนสัก 3-4 รอบ จากนั้นจึงคอยตรวจเช็ค เจาะเลือด อัลตราซาวด์ หรือทำการสแกนตรวจว่าก้อนมะเร็งมีการตอบสนองต่อยาที่ให้หรือไม่ เช่น ให้แล้วก้อนมะเร็งยุบลง หรือไม่โตขึ้น” คุณหมอมานพอธิบายพร้อมเล่าถึงความก้าวหน้าไปอีกขั้นของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล นั่นคือ การทำโครงการวิจัยที่มีชื่อเรียกไม่เป็นทางการว่า “อวตาร” (avatar) คือการนำเนื้อเยื่อมะเร็งที่ผ่าตัดออกมาแล้ว มาเพาะเลี้ยงเซลล์มะเร็งในห้องแล็บ จนเติบโตขึ้นเป็นก้อน 3 มิติคล้ายอวัยวะเล็กๆ หรือ “ออร์กานอยด์” (organoid) แล้วใช้เซลล์มะเร็งเพาะเลี้ยงนี้ทำการทดสอบกับยาในหลอดทดลอง

ว่าเซลล์มะเร็งของผู้ป่วยนั้นไวหรือดื้อต่อยารักษาหรือไม่ ชนิดไหนบ้าง ก่อนจะให้ยารักษาจริงกับคนไข้จริงๆ เปรียบได้กับร่างอวตารของผู้ป่วย ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อคนไข้รายนั้นเองแล้ว ยังรวบรวมเป็นฐานข้อมูลสำหรับรักษามะเร็งในผู้ป่วยรายอื่นได้ด้วย

โครงการการแพทย์แม่นยำในโรคมะเร็ง ทำการเก็บชิ้นเนื้อมะเร็งและถอดรหัสพันธุกรรมเฉพาะบุคคลของผู้ป่วยมะเร็งคนไทย ได้รับทุนวิจัยเป็นปีที่ 3 โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และศิริราชมูลนิธิ ซึ่งในการเก็บและถอดรหัสดีเอ็นเอมะเร็งแต่ละบุคคลมีค่าใช้จ่ายราว 1 แสนบาท/ราย จึงยังต้องการทุนสนับสนุนอีกมาก

“คนไทยเป็นคนใจบุญ เราได้ยื่นข่าวก่อนบริจาคช่วยเหลือผู้ป่วย สนับสนุนอาคารและเครื่องมือให้กับโรงพยาบาลต่างๆ อยู่เสมอ แต่นอกเหนือจากการบริจาคเพื่อสร้างอาคารและจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์แล้ว เราอยากเชิญชวนให้มาช่วยกันสนับสนุน ‘งานวิจัย’ ด้วย เพราะหากงานวิจัยสัมฤทธิ์ผลจะเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายนี้ได้เป็นจำนวนมาก เป็นการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งของคนไทย ซึ่งจะสามารถต่อยอดไปสู่การพัฒนา ยา วิธีรักษา และการป้องกันที่เหมาะสมกับคนไทยเอง” คุณหมอมานพกล่าว



ร่วมบริจาคในโครงการวิจัยดังกล่าวผ่านธนาคารกรุงเทพ ชื่อบัญชี “ศิริราชมูลนิธิ กองทุนสนับสนุนการแพทย์แม่นยำในโรคมะเร็ง” เลขที่บัญชี 901-7-05999-0 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สถานวิทยามะเร็งศิริราช โทร. 0 2419 4471-4 (ใบเสร็จสามารถลดหย่อนภาษีได้)

เที่ยวสนุก ยิ้มรับความสุขสุดสตรอง
กับทริป



เที่ยวเมืองรอง ลองแล้วจะรัก



นครปฐม-ราชบุรี



เสียงหัวเราะต่อเนื่อง 2 วัน 1 คืน คือเครื่องการันตี
ชั้นดีถึงความสุขของผู้ร่วมสนุกใน 2 ทริป เที่ยวเมือง
รอง ลองแล้วจะรัก ตอน “เที่ยวไป กินไป ไม่กลัว
หวาน” วันที่ 8-9 กุมภาพันธ์ 2562 และ “สมอง
Fit ชีวิต Fun” นครปฐม-ราชบุรี วันที่ 29-30
มีนาคม 2562 โดยนิตยสารโอ-ลันลา ร่วมกับการ
ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) โดยภูมิภาค
ภาคกลางภายใต้โครงการ “ภาคกลางเที่ยวใกล้” จัด
ทริปสุดสร้างสรรค์สานความกลมกล่อมของ Healthy
กับการเดินทางไปด้วยกัน เน้นให้ผู้ร่วมทริปได้รู้ ได้เห็น
ได้ทดลองทำ ได้แบ่งปัน ได้ลิ้มรสของอร่อย ปลอดภัย
อาทิ เวิร์กช็อปนักปิ้งที่ร้าน The Three Little Pigs
โดย รศ.พร้อมจิต ศรีลัมภ์ กูรูด้านสมุนไพร คัดสูตร
“ปอเปี๊ยะเชียงดา” ผู้ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และ
“ยำใบบัวบก” กระตุ้นสมองและความจำขึ้นมาเพื่อ
ทริปนี้โดยเฉพาะ ก่อนมาขยับเส้นสายกับคลาสออกกำลังกาย
กลางแจ้งขวัญใจลูกทริปที่ ดร.ชลชัย อานามนารถ
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ม.มหิดล มาสอนเทคนิค
ฟิตแอนด์เฟิร์มลดน้ำตาลและกระตุ้นสมองด้วยเทคนิค
A-B-C ก่อนลือมองพุดคุยปัญหาสุขภาพแบบตัวต่อตัว

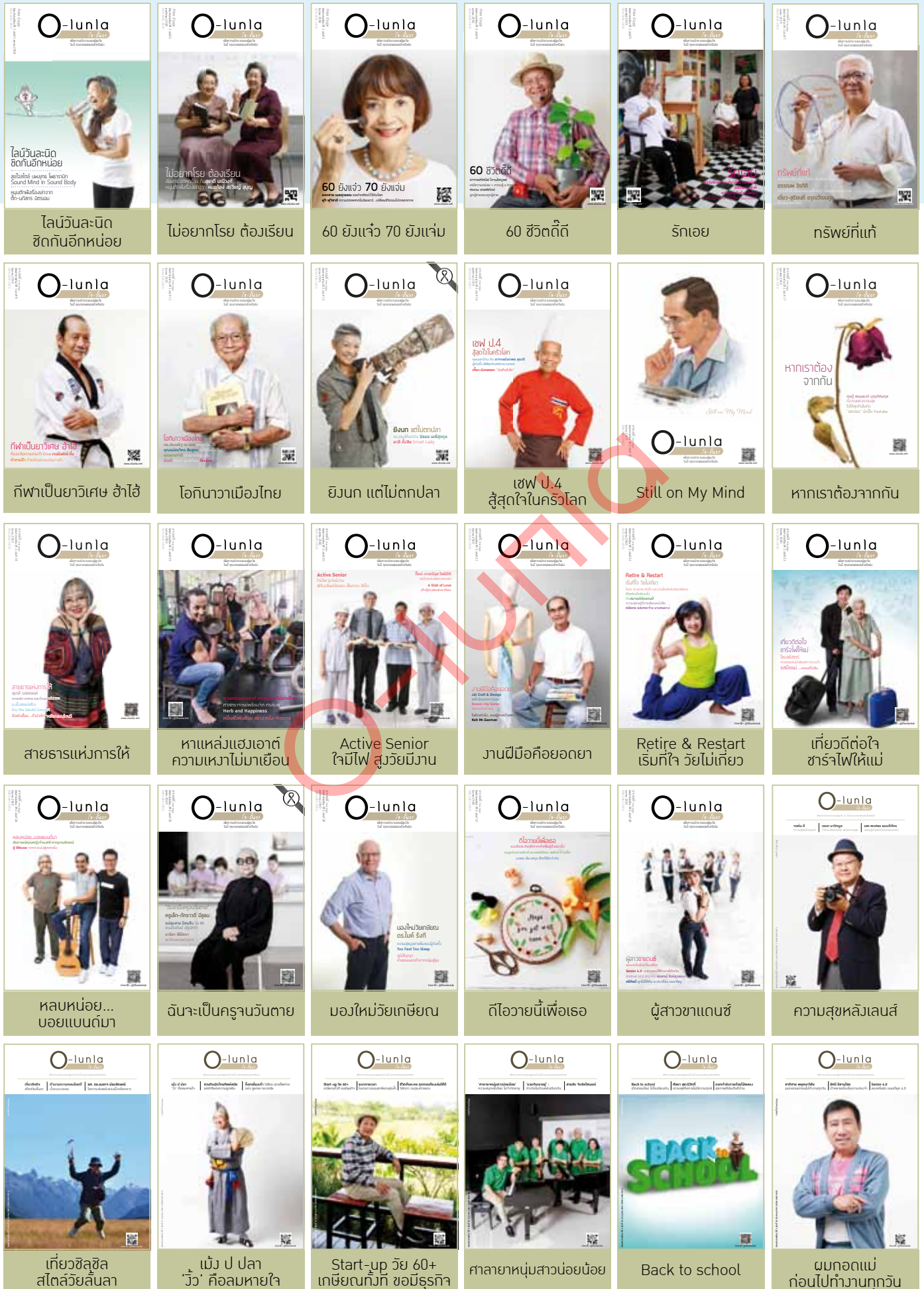


ส่วนความพิเศษยกกำลังสองในทริปคือ เราได้พา ลูกทริปปะไปเยือนจังหวัดราชบุรี หนึ่งในเมืองรอง จังหวัดที่มีความโดดเด่นด้านศิลปะ จึงได้รับการกล่าวหาว่า “ราชบุรี เมือง Art” พอไปถึงได้แต่ร้องโอ้โห!! ใครจะคิดว่าจังหวัดเมืองรองจะน่าเที่ยวขนาดนี้ ไม่ว่าจะเป็นสวนปาร่มรื่นสวรรค์ของคนรักกล้วยไม้พันธุ์หายากที่ The Blooms Orchid Park โฉมตลาดวิถีไทยย้อนยุค ตลาดอมยิ้ม แสนคึกคักเมื่อคุณตาคุณยายหน้าตา จิ้มลิ้มมาแสดงดนตรีพื้นบ้านให้ชมกันสดๆ ย้ายมาชม ชื่นชื่นจากโบราณและวิถีความเป็นอยู่ของชาวไทยวน ที่ จิปาถะภัณฑ์สถานบ้านคูบัว ก่อนช้อปปิ้งผลไม้ สดราคาถูก (มากกก) สินค้าทำมือพื้นบ้านที่ กาดวิถี ชุมชนคูบัว ส่วนเรื่องกินชาวราชบุรีเขาไม่เป็นสองรองใคร เราพาไปชิม ก๋วยเตี๋ยวไข่คุณหม่อม ร้านอิตรราชบุรี มีดีที่ไข่ยางมะตูมเฝิ้มๆ เข้าคู่กับความเข้มข้นของต้มยำรสจัดจ้าน ตบท้ายแวะไหว้พระที่ วัดพระศรีอารย์ ชม อุโบสถทองคำร้อยล้าน สีทองอร่ามไปทั่วหลัง ใช้ระยะเวลาสร้างนาน 37 ปี

เรื่องราวและวิถีชีวิตที่มีเสน่ห์เฉพาะตัวของราชบุรี ในทริปนี้นั้นมากมายพอๆ กับความสุข ความรู้ และ มิตรภาพดีๆ ที่ถูกปรุงเพื่อเปิดมุมมองการท่องเที่ยวแบบใหม่ๆ ให้กับลูกทริปปะและทีมงานได้เก็บเกี่ยวความสุข ความทรงจำที่ดีกลับบ้าน ก่อนเตรียมตัวพิตแอนด์เฟิร์มแล้วออกเดินทางในการท่องเที่ยวครั้งถัดไป จะเป็นที่ไหนและสนุกแค่ไหน ต้องติดตามค่ะ ^ ^



ນິຕຍສາສ 0-lunla





กรณารอรายละเอียดให้ครบถ้วน

☐ สมัครให้ตนเอง ☐ สมาชิกใหม่ ☐ ต่ออายุสมาชิก

☐ สมัครให้ผู้อื่น เกี่ยวข้องเป็น _____

สมัครสมาชิก 1 ปี (ได้รับ 12 เล่ม) ราคา 480 บาท (เก็บเฉพาะค่าดำเนินการและจัดส่งหนังสือ)
เริ่มรับฉบับที่ _____

ชื่อ-นามสกุลผู้สมัคร _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ชื่อ-นามสกุลผู้รับ _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ที่อยู่สำหรับจัดส่งหนังสือ _____

ท่านได้รับหนังสือเล่มนี้จาก _____

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

☐ ธนาคารกรุงไทย สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0

ถ่ายภาพใบสมัครพร้อมเอกสารการโอนเงินมาที่ Email : olunclub@gmail.com | Fax : 0 2887 0486

สแกนจ่ายด้วย
คิวอาร์โค้ด



หรือง่ายสุดๆ ถ่ายภาพใบสมัครและเอกสารการโอนเงินมาที่ Line ID : @olunclub



บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด 32/9 หมู่บ้านนัทยา ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 0 2887 4830, 08 1699 5315, 08 6777 6919 /



: @olunclub

: olunclub

มาเล่นด้วยกัน



O-lunla
โอ-ลันลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลันลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub